



AAA 000035  
ISSN 2523-4986  
2(6) 2019

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический  
журнал

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

**№ 2 (6) / 2019**

**Основан в 2016 году. Издается 3 раза в год.**

Научно-методический журнал Донецкого института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: теория и практика» **зарегистрирован** в Министерстве информации Донецкой Народной Республике.

**Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА** от 26 декабря 2016 года.

**Учредитель научно-методического журнала «Физическая культура и спорт: теория и практика»** — Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта».

**ISSN 2523-4986.**

## **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Деминская Лариса Алексеевна**, доктор педагогических наук, доцент

## **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Ороховский Валентин Иосифович**, доктор медицинских наук, профессор

**Деминский Алексей Цезарьевич**, доктор педагогических наук, профессор

**Дубревский Юрий Михайлович**, кандидат педагогических наук, доцент

**Балакирева Елизавета Анатольевна**, кандидат биологических наук, доцент

**Сидорова Виктория Викторовна**, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

**Батищева Марина Робертовна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Гришун Юлия Анатольевна**, кандидат медицинских наук, доцент

**Прокофьева Светлана Викторовна**, кандидат экономических наук, доцент

**Доценко Юрий Алексеевич**, кандидат наук по физическому воспитанию

**Зенченков Илья Петрович**, кандидат педагогических наук

**Третьяк Андрей Николаевич**, кандидат педагогических наук

## СОДЕРЖАНИЕ

### СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

<b>АШЧЕНКО К.А., ТОМИЛИН К.Г.</b> НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ (ДЕВОЧЕК) 8-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАЛЕТНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	5
<i>г. Сочи, Российская Федерация</i>	
<b>КУРИЛОВ А.Е., МАСЕЙКИНА А.Р.</b> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОСНОВА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	13
<i>г. Краснодар, Российская Федерация</i>	
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
<b>ЛУТОВИНОВ Ю.А.</b> ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ХАРАКТЕРУ РАБОТЫ И ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ГРУППАМ УПРАЖНЕНИЙ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА.....	19
<i>г. Луганск, Луганская Народная Республика</i>	
<b>МОШКИНА Н.А.</b> МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕСТИРУЮЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ .....	24
<i>г. Ижевск, Российская Федерация</i>	
<b>ПАНАЧЕВ В.Д.</b> СНАЙПЕРСКИЕ ШКОЛЫ ПРИКАМЬЯ.....	30
<i>г. Пермь, Российская Федерация</i>	
<b>ПУТИНЦЕВА Е.В., НОС Е.В.</b> МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	39
<i>г. Омск, Российская Федерация</i>	
<b>ТОМИЛИН К.Г.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТРАНЫ .....	45
<i>г. Сочи, Российская Федерация</i>	

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<b>БУРЛАКОВА Т.Л.</b> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	54
<i>г. Луганск, Луганская Народная Республика</i>	
<b>ЗЫКУН Ж.А.</b> ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ В ГРУППЕ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СКОЛИОЗ.....	60
<i>г. Гомель, Республика Беларусь</i>	
<b>КАСЬЯНЕНКО А.Н., ВЕЧЕРЯ Е.В.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	67
<i>г. Ростов, Российская Федерация</i>	
<b>КОСТРЫКИН В.Я., ХВОСТИКОВ И.П., МАРТЫНЕНКО Е.Н.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УЧЕБНО-ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА.....	73
<i>г. Луганск, Луганская Народная Республика</i>	

<b>МАКСИМОВА Н.В.</b> ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	78
<i>г.Луганск, Луганская Народная Республика</i>	
<b>МИСЮРА А.А.</b> ПОКАЗАТЕЛИ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ 3-Х КЛАССОВ ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ.....	83
<i>г. Гомель, Республика Беларусь</i>	

### **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>ГРИШУН Ю.А., КАПЛАНЕЦ И.В., КЛЕПИКОВА Е.П.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, МАССАЖ, ПЛАВАНИЕ, ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА И ИППОТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....	91
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
<b>КУПЧИНОВ Р.И.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПОДХОДА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НЕЭФФЕКТИВНО.....	99
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	
<b>ЛОГИНОВА А.Ю., ЛЮЛИНА Н.В.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗАХ.....	105
<i>г. Красноярск, Российская Федерация</i>	
<b>САВКО Э.И., КОМАРЧУК Ю.П.</b> РЕАБИЛИТАЦИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ФОАМ-РОЛЛЕРОМ.....	109
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	
<b>ТРОФИМОВА Н.П., МАЛХАЗЯН Е.Г.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.....	117
<i>г. Красноярск, Российская Федерация</i>	
<b>ШВЕД Н.В.</b> ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.....	121
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	
<b>ШУЛЬЦ К.А., ЯНОВА М.Г.</b> ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	127
<i>г. Красноярск, Российская Федерация</i>	

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<b>БАТИЩЕВА М.Р.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ.....	135
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
<b>СИДОРОВА В.В.</b> СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА.....	147
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	

## **СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

УДК: 796/799

АШЧЕНКО К.А., ТОМИЛИН К.Г.  
Сочинский государственный университет  
г.Сочи, Российская Федерация

## НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ (ДЕВОЧЕК) 8-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАЛЕТНОЙ ГИМНАСТИКЕ

### Аннотация.

*Ашченко К.А., Томилин К.Г.*

*Нетрадиционные подходы к развитию физических качеств у учащихся (девочек) 8-10 лет на занятиях по балетной гимнастике.*

Данная статья посвящена изучению развития физических качеств у учащихся (девочек) возраста 8–10 лет, занимающихся хореографией в самодеятельных коллективах и объединениях. В статье рассматривается влияние повышенного температурного режима и увеличенной кардио нагрузки занятий по балетной гимнастике на основные показатели в развитии физических качеств учащихся. Результаты исследования доказали, что использование повышенного температурного режима на занятиях балетной гимнастикой, перераспределение нагрузки на этапе общей физической подготовки и использование дополнительной кардио-силовой нагрузки более продуктивно улучшают физическую подготовленность и работоспособность занимающихся.

**Ключевые слова:** хореография, балетная гимнастика, развитие основных физических качеств у девочек (8–10 лет).

### Annotation.

*Ashchenko K.A., Tomilin K.G.*

*Non-traditional approaches to the development of physical qualities among pupils (girls) of 8-10 years old at classes in ballet gymnastics.*

This article is devoted to the study of the development of physical qualities among pupils (girls) aged 8–10 years who are engaged in choreography in amateur groups and associations. The article discusses the effect of increased temperature and increased cardiovascular exercise in ballet gymnastics on the main indicators in the development of the physical qualities of students. The results of the study proved that the use of elevated temperature conditions in the class of ballet gymnastics, the redistribution of the load at the stage of general physical training and the use of additional cardio-power load more productively improve physical fitness and performance.

**Keywords:** choreography, ballet gymnastics, development of basic physical qualities in girls (8–10 years old).

**Введение.** В настоящее время в современном дополнительном образовании школьников активно ведутся поиски новых и более эффективных методов, средств и технологий организации и проведения образовательного процесса. Естественно, эти поиски затрагивают и такое направление дополнительного образования как хореография [4].

Все более активно развиваются различные танцевальные направления, целью которых является воспитание не только всесторонне развитой, творческой личности, но и развитие основных физических качеств, и укрепление здоровья школьников. С этой целью в программы занятий включают помимо основных танцевальных дисциплин, еще и балетную гимнастику, как неотъемлемый элемент танцевального искусства.

Занятия балетной гимнастикой требуют постоянного усовершенствования организации учебно-тренировочного процесса, использования наиболее совершенных форм, методов и средств подготовки танцоров. А так, как практически отсутствуют зафиксированные данные, связанные с развитием физических качеств танцоров на разных этапах их развития, исследования, направленные на анализ развития физических качеств, а так же работы, нацеленные на разработку новых методик и средств развития физических качеств, являются весьма актуальными направлениями в теории и методике хореографического искусства.

**Целью исследования** является изучение влияния повышенного температурного режима и увеличенной кардио нагрузки занятий по балетной гимнастике на основные показатели в развитии физических качеств у учащихся (девочек) 8–10 лет.

**Методы и организация исследований.** Методами исследования, использованными при написании данной работы являются: анализ педагогической литературы, обобщение, наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания и статистическая обработка результатов, полученных в ходе исследования. В соответствии с целью исследования применялись констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. Педагогический эксперимент включал в себя следующие тесты: бег на длинную и на короткую дистанции, челночный бег, прыжки на скакалке, сгибание-разгибание туловища, прыжки в длину с места, упражнение «Правый шпагат», упражнение «Левый шпагат», упражнение «Поперечный шпагат», упражнение «Бабочка», упражнение «Лягушка», упражнение «Мост», а также «Гарвардский степ-тест».

Полученный экспериментальный материал был подвергнут математико-статистической обработке. Рассчитывались следующие показатели: среднее арифметическое и стандартное отклонение ( $X \pm \sigma$ ), достоверность различия между экспериментальной и контрольной группами. Сравнение показателей в развитии основных физических качеств в каждой группе определялось в начале и в конце эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился в 2018 году, в течение 3-х месяцев (в период с 15.09.18 по 15.12.18) на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра внешкольной работы» города Сочи (МБУ ДО ЦВР г. Сочи).

В ходе эксперимента было обследовано 30 детей (девочек) возраста 8–10 лет, зачисленных в группы на 2-й год обучения. В ходе эксперимента все обучающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. И в контрольной, и в экспериментальной группах занятия проходили в обычном режиме, согласно учебному плану программы. Занятия распределялись следующим образом: 2 занятия в неделю отводились на изучение танцевальных дисциплин; 1 занятие в неделю отводилось именно на балетную гимнастику (на этом занятии и проходили экспериментальные исследования). Занятия по балетной гимнастике в контрольной и в экспериментальной группах длились по 2 академических часа. В контрольной группе каждое занятие состояло из: 10 минут – подготовительная часть (общая разминка), 5 минут – заключительная часть (заминка), 75 минут – основная часть занятия (закачка мышечного корсета, развитие гибкости и т.д.). В экспериментальной группе распределение времени происходило иначе: 30 минут отводилось на

подготовительную часть: из них – 10 минут – общая разминка (такая же, как и в контрольной группе), 20 минут – вторая разминка (использовалась только в экспериментальной группе), 5 минут – заключительная часть (такая же, как и в контрольной группе) и 55 минут – основная часть занятия (закачка мышечного корсета, развитие гибкости и т.д.). В контрольной группе занятия проводились в соответствии с программой и учебными планами МБУ ДО ЦВР.

В экспериментальной группе в отличие от контрольной, использовались следующие средства развития физических качеств:

1. В качестве дополнительной кардио-силовой нагрузки (далее – вторая разминка) использовался комплекс, состоящий из 6-ти упражнений (рис. 1).



**Рисунок 1 - Комплекс упражнений второй разминки**

Основной целью второй разминки являлось:

- повышение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также выработка выносливости;
- поддержание на хорошем уровне функции мышц.

Комплекс упражнений второй разминки состоял из 6-ти несложных упражнений: отжимания, подъемы корпуса из положения лежа и все то, что можно делать не только в зале, но и на улице – прыжки на месте по 6-й и 2-й позициям ног, бег на месте или в продвижении, приседания по 2-й полувыворотной позиции, выпады вперед на месте или в продвижении. Длительность второй разминки составляла 20 минут. Во время проведения эксперимента в теплые дни (сентябрь, октябрь) данная разминка проводилась на улице. В более холодное время (ноябрь, декабрь) – все упражнения проводились в танцевальном зале.

Еще одной из характерных особенностей комплекса дополнительной кардио-силовой нагрузки, являлось его использование в начале занятия, в его подготовительной части во время второй разминки. Сделано это было с целью выработки большей выносливости, в то время как, аналогичный комплекс



упражнений, но выполненный в конце занятия оказывал бы совершенно другой эффект. Так, например, использование кардио нагрузок в конце занятия дает хорошие результаты, если целью ставится снижение веса. А так как целью второй разминки, в первую очередь, ставилось развитие выносливости и поддержание на хорошем уровне функции мышц, использование данного комплекса упражнений в самом начале занятия становится вполне обоснованным.

2. Основная часть занятия в экспериментальной группе длилась 55 минут, но состояла из такого же комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, закачку мышечного корсета и т.д., как и в контрольной группе. Однако в экспериментальной группе все эти упражнения выполнялись при повышенном температурном режиме, т.е. в хорошо прогретом помещении (система Бикрам-йоги) [3].

Бикрам-йога больше известная как, горяча йога, получила такое название в честь своего изобретателя, Бикрама Чоудхури. Особенность системы его тренировок заключается в том, что все упражнения выполняются в нагретом до 38–40 градусов помещении, что значительно ускоряет достижение желаемого эффекта. Тело человека, находящееся в разогретом помещении имеет свойство обретать большую гибкость, а значит, упражнения на растяжку будут проходить менее болезненно; также горячая йога хорошо влияет на сердце, помогая укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы [8].

Однако необходимо понимать, что, работая с детьми, работая в сфере дополнительного образования, система повышения температурного режима Бикрам-йоги не может быть использована в полной мере и здесь необходимо вносить изменения с учетом специфики работы в ДО. Необходимо отталкиваться от действующего постановления об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПиН).

В соответствии с Постановлением Главного гос. санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» устанавливаются следующие требования к отоплению, вентиляции и воздушно-тепловому режиму:

3. В помещениях организации дополнительного образования температура воздуха должна соответствовать следующим параметрам:

- в учебных кабинетах для теоретических занятий, в помещениях для музыкальных занятий, для занятий художественным творчеством и естественнонаучной направленности, в актовом зале, лекционной аудитории – 20–22 °С;
- в вестибюле, гардеробе – 18–22 °С;
- в помещениях для занятий хореографией, спортом и техническим творчеством – 17–20 °С;
- в медицинских кабинетах, раздевалках при спортивных залах и залах хореографии – 20–22 °С;
- в душевых – 24–26 °С.

Для контроля температурного режима помещения для занятий оснащаются бытовыми термометрами [5, с. 14].

Исходя из этого, во время проведения эксперимента, температура в хореографическом зале на занятиях по балетной гимнастике у экспериментальной группы целенаправленно поднималась до 26–28 °С.

**Результаты исследования.** В самом начале педагогического эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп по уровню физической подготовленности между собой не отличались. Однако за время эксперимента у испытуемых, обеих групп произошли достоверные изменения всех показателей. Результаты исследования отражены в таблице 1.

**Таблица 1 - Изменения уровня развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента**

№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий	Процент прироста
1	Бег на дистанцию 1000 м., мин/сек.	К	6:81±0:32	6:21±0:08	p>0,05	8,81
		Э	6:99±0:29	6:10±0:01	p<0,05	12,73
2	Бег на дистанцию 30 м., сек.	К	6,8±0,14	6,0±0,4	p<0,05	11,76
		Э	6,8±0,15	5,4±0,4	p<0,05	20,58
3	Челночный бег 3x10 м., сек.	К	10,2±0,3	9,6±0,4	p>0,05	5,88
		Э	10,3±0,3	9,2±0,3	p<0,05	10,68
4	Прыжки на скакалке, кол-во раз/мин.	К	80±2,4	89±3,5	p>0,05	11,25
		Э	81±2,6	99±3,3	p<0,05	22,22
5	Сгибание-разгибание туловища из И.П. лежа на спине, кол-во раз/мин.	К	23±1,9	29±3,03	p<0,05	26,08
		Э	24±1,9	35±1,85	p<0,05	45,83
6	Прыжок в длину с места, см.	К	127±5,2	137±5,3	p>0,05	7,87
		Э	128±4,9	150±5,5	p<0,05	17,19
7	Упражнение – «Правый шпагат», баллы.	К	5,6±1,1	7,0±1,0	p<0,05	25,0
		Э	5,7±1,5	9,0±1,0	p<0,05	57,89
8	Упражнение – «Левый шпагат», баллы.	К	5,4±1,2	6,7±0,8	p<0,05	24,07
		Э	5,3±1,3	9,3±0,8	p<0,05	75,47
9	Упражнение – «Поперечный шпагат», баллы.	К	4,8±1,2	6,8±0,8	p<0,05	41,66
		Э	4,9±1,4	9,2±0,8	p<0,05	87,75
10	Упражнение – «Бабочка», баллы.	К	5,5±1,3	6,6±0,6	p<0,05	19,99
		Э	5,5±1,4	9,1±0,8	p<0,05	65,45
11	Упражнение – «Лягушка», баллы.	К	4,4±1,2	5,7±1,0	p<0,05	29,54
		Э	4,2±1,3	7,3±1,2	p<0,05	73,80
12	Упражнение – «Мост», баллы.	К	4,6±1,2	5,7±0,9	p<0,05	23,91
		Э	4,5±1,2	7,5±1,2	p<0,05	66,66

В соответствии с диагностическими картами учреждения, на базе которого проводилось исследование, тесты на «правый, левый и поперечный шпагаты», «бабочку», «лягушку» и «мост», оценивались по 10-ти бальной шкале, где 8–10 баллов – высокий уровень, 7–5 баллов – средний уровень, 4–0 – низкий уровень.

Наибольшие темпы прироста были зарегистрированы в показателях характеризующих гибкость, причем как в контрольной группе (прирост по сумме показателей 27,36 %), так и в экспериментальной группе (прирост 71,17 %). Однако в экспериментальной группе процент прироста в показателях гибкости на 43,81 % больше, чем в контрольной группе, обусловлено это, вероятно, использованием повышенного температурного режима.

Меньшие темпы прироста были обнаружены в показателях, характеризующих силу, быстроту, ловкость и выносливость. В контрольной группе процент прироста по сумме показателей составил – 11,94 %, в экспериментальной – 21,53 %, что на 9,59 % больше, чем в контрольной группе. Более выраженный прирост показателя в экспериментальной группе, вероятно, обусловлен перераспределением средств на этапе общей физической подготовки и увеличенной кардио-силовой нагрузкой. Показатели уровня развития физических качеств у обучающихся экспериментальной группы по окончанию педагогического эксперимента стали достоверно ( $p < 0,05$ ) выше во всех тестах.

Для определения работоспособности учащихся использовался Гарвардский степ-тест. Перед началом выполнения нагрузки у испытуемых регистрировалась исходная величина ЧСС. В соответствии с возрастом испытуемых (8–10 лет), тест проводился в течение 3-х минут, в темпе 30 подъемов в минуту, высота ступеньки – 35 см [6].

На констатирующем этапе эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп по уровню физической работоспособности между собой практически не отличались. Средний показатель ИГСТ в контрольной группе составил – 53,24, при этом оценка ниже средней была зафиксирована у 39,6 % учащихся, лишь у 13,2 % – средний уровень, 46,2 % – уровень слабой физической работоспособности. В экспериментальной группе средний показатель ИГСТ составил – 51,95. Данный показатель соответствует слабому уровню физической работоспособности. Оценка ниже средней была зафиксирована у 33 % учащихся, у 6,6 % учащихся зафиксирован средний уровень, 59,4 % учащихся – уровень слабой физической работоспособности.

Вероятно, столь низкие показатели уровня физической работоспособности связаны с предшествующими летними каникулами, предусмотренными программой учреждения на базе которого проводился эксперимент. Таким образом, в связи с длительным отдыхом уровень работоспособности мог значительно снизиться за период летних каникул.

Однако за время эксперимента у испытуемых, обеих групп произошли изменения показателей уровня физической работоспособности.

Результаты Гарвардского степ-теста, проведенные на контрольном этапе эксперимента в экспериментальной группе показали: оценка ниже средней была зафиксирована лишь у 13,2 % учащихся (что на 60 % меньше, чем на констатирующем этапе), у 58,4 % учащихся зафиксирован средний уровень, у 27,4 %

учащихся – хорошая физическая работоспособность, при этом уровня слабой физической работоспособности зафиксировано не было.

В контрольной группе результаты Гарвардского степ-теста, выявили гораздо меньшие темпы прироста: оценка ниже средней была зафиксирована у 51,4 % (что на 29,8 % больше, чем на констатирующем этапе), при этом лишь у 19,8 % учащихся – средний уровень, у 28,8 % – уровень слабой физической работоспособности.

**Выводы.** Проведённые исследования позволяют констатировать, что использование повышенного температурного режима на занятиях, а так же перераспределение нагрузки на этапе общей физической подготовки и использование дополнительной кардио-силовой нагрузки более продуктивно улучшают физическую подготовленность и работоспособность занимающихся. Средние темпы прироста по сумме всех показателей развития физических качеств за время педагогического эксперимента в контрольной группе составили 19,65 %, в то время как в экспериментальной группе – 46,35 % (что на 26,7 % больше, чем в контрольной) ( $p < 0,05$ ).

Результаты Гарвардского степ-теста, проведенные на контрольном этапе эксперимента в обеих группах, позволяют говорить об эффективности использования комплекса второй разминки (дополнительной кардио-силовой нагрузки). Средний показатель ИГСТ к концу педагогического эксперимента в контрольной группе составил – 58,25 (что всего лишь на 9,4 % больше, чем на констатирующем этапе), в то время как в экспериментальной группе – 73,77 (что на 42 % больше, чем в на констатирующем этапе эксперимента), ( $p < 0,05$ ).

Достоверное различие по итоговым показателям, между группами, появившееся в ходе педагогического эксперимента, а так же более значительные темпы прироста показателей в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективности использования повышенного температурного режима и увеличенной кардио нагрузки на основные показатели в развитии физических качеств и работоспособности у учащихся (девочек) 8–10 лет.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследования, нацеленные на изучение и усовершенствование форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Балетная гимнастика» должны осуществляться регулярно, с целью возможной модернизации для повышения качества тренировочного процесса на занятиях. Положительные результаты проведённого исследования позволяют говорить о необходимости постоянных поисков новых форм, методов, средств и приемов работы в данной области.

### Список использованной литературы

1. Андерсен Б., Андерсен Дж. (илл.) Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.; Худ. обл. Драко М.В. – Мн.: ООО Попурри, 2002. – 224 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – СПб.: Респекс: Люкси, 2016. – 288 с.
3. Влияние Бикрам йоги на здоровье человека // Интернет-сайт «Vebalance.ru» 2015, рубрика Бикрам йога URL: <https://bebalance.ru/joga/vliyanie-bikram-jogi-na-zdorove-cheloveka.html> (дата обращения: 01.09. 2018).

4. Магомедова Л.И. Актуальные проблемы системы дополнительного образования детей // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 2 URL: <http://mir-nauki.com/PDF/48PDMN216.pdf> (дата обращения: 01.09.2018).
5. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим, а также работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2014. - С. 14. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293768/4293768442.pdf> (дата обращения: 05.09.2018).
6. Скуратова Н.А., Беляева Л.М. Значение Гарвардского степ-теста в оценке адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у детей-спортсменов // Научная электронная библиотека «CYBERLENINKA», 2010. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/znachenie-garvardskogo-step-testa-v-otsenke-adaptatsionnyh-vozmozhnostey-serdechno-sosudistoy-sistemy-u-detey-sportsmenov> (дата обращения: 05.09.2018).
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 266 с.
8. The Effects of Bikram Yoga on Health: Critical Review and Clinical Trial Recommendations // Journal List, Evid Based Complement Alternat Med, v. 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4609431/#B1> (дата обращения: 10.09.2018).

УДК 15:796.015

**КУРИЛОВ А.Е.**

*Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
г. Краснодар, Российская Федерация*

**МАСЕЙКИНА А.Р.**

*Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»  
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОСНОВА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **Аннотация.**

Авторы статьи Курилов А.Е., Масейкина А.Р. в своей работе «Эмоциональный интеллект как основа спортивного совершенствования» рассматривают сторону эмоциональной составляющей спортивной тренировки. Эмоции играют немаловажную роль в жизни профессиональных спортсменов, от них может зависеть каждая тренировка и в итоге – результат на соревнованиях. Статья направлена на рассмотрение моделей эмоционального состояния спортсмена, которые направлены на становление психологической стабильности во время своей профессиональной спортивной деятельности. В результате, в любом виде спорта спортсмену для достижения успеха необходимо отслеживать своё эмоциональное состояние и уметь справиться с ним, если требуется. Материалы статьи могут быть полезными как для тренеров, так и для спортсменов.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, эмоциональный интеллект, психология спортсмена, модели эмоционального интеллекта, спортивная тренированность, соревновательная тревожность.

### **Annotation.**

*Kurilov A.E., Maseykina A.R.*

### ***Emotional intelligence as the basis of sports development.***

The relevance of this article due to the fact that emotions play an important role in the lives of professional athletes, they can depend on each workout and in the end – result in the competition. The article is devoted to consideration of the emotional state of the athlete when practicing their profession. As a result, in any sport the athlete to achieve success you need to track your emotional state and be able to cope with it if required. The article may be useful for coaches and athletes, as well as other studies about the psychological or emotional state of athletes.

**Keywords:** emotional stability, emotional intelligence, psychology of the athlete, models of emotional intelligence, sports training, competitive anxiety.

**Введение.** Спортивная деятельность является областью достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Если говорить конкретнее, то спортсменам необходима систематическая адаптация к регулярному повышению спортивных нагрузок для роста результатов и спортивного мастерства в связи с высокой

конкуренцией в современном спорте. При осуществлении целей спортивной деятельности, для решения поставленных задач спортсменам приходится испытывать нагрузки, которые требуют наличия у спортсменов высокой стрессоустойчивости.

Эмоциональная устойчивость - одна из важнейших черт характера сильнейших спортсменов. Из чего следует, что эмоции играют значимую роль для достижений спортсменов, а для достижения успеха необходимо отслеживать своё эмоциональное состояние и уметь справиться с ним, если требуется [10].

С точки зрения Гасанпур М.К. (2014 г.) развитие эмоционального интеллекта «...позволяет включить внутренние ресурсы для повышения стрессоустойчивости, что будет способствовать успешности и конкурентоспособности личности в современном мире.

**Актуальность** данной работы обусловлена тем, что в настоящее время жгучее желание добиться высоких спортивных результатов толкает спортсменов на максимальное повышение физических нагрузок. Такой режим тренировок ведёт к истощению, особенно психологических, ресурсов спортсмена. Это особый стиль жизни, это подчинение любых биологических или социальных проявлений сверхзадаче: в спортивной карьере подниматься только вверх.

**Цель работы** – изучить влияние эмоционального интеллекта на спортивный результат.

**Объект исследования** – эмоциональный интеллект, как способность совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования** – роль эмоционального интеллекта спортсмена в эффективности его деятельности.

Для достижения поставленной цели и практического решения поставленных задач были использованы теоретические **методы исследования**, такие как, анализ литературных источников.

**Результаты исследования.** В мире наиболее известными и признанными являются три модели эмоционального интеллекта: модель эмоционального интеллекта Бар-Она, модель эмоционального интеллекта Гоулмана и модель авторов термина "эмоциональный интеллект" Майера-Сэлова и Карузо.

Модель эмоционального интеллекта по Майеру и Сэловею заключается в точности оценки и выражения эмоций. Эмоции являются для нас сигналом о важных событиях, которые происходят в нашем мире, будь это внутренний мир или внешний. Они направляют наше внимание на важные события, готовят нас к определенным действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Управляя эмоцией, человек может видеть мир под разным углом и более эффективно решать проблемы [1].

Эмоции — не случайные события. Их вызывают определенные причины, они меняются по определенным правилам. Эта способность отражает умение определить источник эмоций, классифицировать эмоции, распознавать связи между словами и эмоциями, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, понимать сложные чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой и возможное дальнейшее развитие эмоции [4]. Поскольку эмоции содержат информацию и влияют на мышление, имеет смысл принимать их во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения. Для этого необходимо принимать эмоции вне зависимости

от того, являются ли они желаемыми или нет, и выбирать стратегии поведения с их учетом.

Гоулман добавил ещё несколько - энтузиазм, настойчивость и социальные навыки. Тем самым он соединил когнитивные способности, входившие в модель Сэловея и Мэйера, с личностными характеристиками. В настоящее время она включает четыре составляющих эмоционального интеллекта - самосознание; самоконтроль; социальная чуткость; управление взаимоотношениями - и 18 связанных с ними навыков [5].

Широкую трактовку понятия эмоционального интеллекта даёт Р. Бар-Он, включая все способности, кроме когнитивных, знания и компетентность, которые помогают решить жизненные ситуации. Рассматривая эмоциональный интеллект как часть социального, впервые ввел термин «EQ» (коэффициент эмоционального интеллекта). Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами ЭИ; каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов [8]:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.
2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.
3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.
4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль над импульсивностью.
5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

Повышение функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств, происходит под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. На этом базируется прежде всего приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств.

В процессе спортивной тренировки спортсмен достигает тренированности, т.е. такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется [2].

Спортивная тренированность и уровень мастерства складываются из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга [7].

Совершенствование техники предусматривает [3]:

- расширение арсенала технических средств;
- совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов;
- устранение технических недостатков.

Во время совершенствования тактического мастерства прежде всего ставятся задачи [9]:

- овладеть наибольшим количеством вариантов тактических эпизодов с учетом своих технических и физических возможностей;
- изучить тактические приемы;
- разработать избранные варианты тактики;



- в предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику.

В задачу совершенствования физических качеств входят [12]:

- развитие специальной выносливости;
- совершенствование «взрывных действий»;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений.

Большие тренировочные нагрузки требуют волевых напряжений. В подготовительном периоде, по мере приближения к соревнованиям, у большинства спортсменов увеличивается нервное напряжение: ответственность за результат, ожидание сильных противников и др. В этих случаях нужны высокие волевые качества, для того чтобы саморегулировать эмоции [6].

Волевая подготовка проявляется не только во время поединков, но и при выполнении упражнений, связанных с деятельностью спортсмена, и соблюдении режима тренировки, режима питания и водно-солевого.

Искусство тренера заключается в том, чтобы найти связи между отдельными компонентами мастерства спортсмена, определить, в какой мере фактор технический влияет на развитие тактического, а технико-тактический уровень — на волевые качества [11].

В основу учебно-тренировочной и соревновательной успешности спортсмена заложены процессуальные и результативные параметры проявленных интеллектуальных способностей, обеспечивающих адекватность решения текущих и перспективных интеллектуальных задач спортивной деятельности, экстремальный характер которой усиливает весомость факторов информационной компетентности, перманентной мотивации достижения высоких спортивных результатов, направленности личности на сознательное развитие комплекса двигательных и психических способностей на фоне субъективных переживаний побед и поражений – помеховлияний, требующих от личности высокого уровня волевой регуляции деятельности, направленной на оптимизацию ее операциональных параметров: скорости приема и переработки информации, оперативности мыслительных действий и избираемых интеллектуальных стилей в условиях взаимодействия и противодействия субъектов.

Интеллектуальные способности спортсменов проявляются прежде всего в результативных, креативных, процессуальных и индивидуально-своеобразных свойствах и характеристиках интеллектуально опосредованной деятельности [12].

Очевидно, что процесс развития интеллектуальных способностей спортсмена опосредован биологическим и социальным аспектами.

Каковым бы ни был социальный заказ и запрос общества на качество спортивной деятельности, он обусловлен биологическими факторами – особенностями функционального и психического развития, созреванием и развитием психических функций и функциональных систем организма.

Эмоциональный интеллект спортсмена рассматривается нами как способность рационально управлять собственными эмоциями, воспринимать эмоциональные поведенческие проявления окружающих людей адекватно их индивидуальным способностям и уровню культурного развития личности, организовывать

эффективное взаимодействие с субъектами деятельности, создавая благоприятную психоэмоциональную обстановку [5].

Эмоционально интеллектуальный спортсмен более эффективно справляется с состоянием эмоциональной нестабильности. Управление эмоциями подразумевает понимание развития отношений с другими людьми, что требует учета различных вариантов развития эмоций и их выбора. Регулирование эмоций должно быть пластичным, соответствовать конкретной социальной ситуации, целям спортивной деятельности, возможностям субъекта (субъектов) спортивной и других видов деятельности.

Эмоциональный интеллект способствует решению проблем, связанных с эмоциональными переживаниями, формированием Я-концепции и определением Я-позиции, обусловлен особенностями восприятия себя относительно степени: успешности деятельности, характера самореализации личностных планов, эмоционального взаимопонимания между субъектами общения [4].

Эмоциональный интеллект оказывает влияние на способность спортсменов справляться со стрессом. При этом характер влияния специфичен для спортсменов разного пола. У юношей эмоциональный интеллект влияет на способность к моделированию условий деятельности, оценку факторов, которые могут способствовать выполнению деятельности или создавать препятствия. У девушек эмоциональный интеллект снижает интенсивность переживаний, связанных с неуверенностью в себе, в своей спортивной подготовке, страхом не оправдать ожидания окружающих и потерять свой спортивный авторитет, а также эмоциональный интеллект повышает нервно-психическую устойчивость. Следует отметить, что у юношей достоверно выше способность к управлению своими эмоциями, чем у девушек.

**Выводы.** Результаты исследования указывают на значимость для спортсменов эмоциональной компетентности, как фактора успешного преодоления эмоциональных нагрузок. Следовательно, чем выше у спортсменов уровень эмоционального интеллекта, тем ниже вероятность возникновения эмоционального выгорания. Развитие эмоционального интеллекта у спортсменов и умение распознавать эмоции других людей положительно влияют на снижение уровня соревновательной тревожности.

Эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов для осуществления регуляции жизни спортсмена и выступает предиктором субъективного экономического благополучия, уровня саморегуляции поведения и выраженности тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях.

Важным моментом, отражающим педагогические подходы к организации процесса спортивной подготовки подростка, стала выявленная закономерность: если учебно-тренировочный процесс не предполагает вариативности и комплексности применения интеллектуальных операций, то простая двигательная реакция не преобразуется в сложную, а когнитивный стиль опосредует лишь навыковую определенность и ограниченность, не преобразуясь в когнитивную вариативность.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в разработке инструментального исследования эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов, и внедрения результатов исследования в практические дисциплины кафедр института.

### Список использованной литературы

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ–Петербург, 2012. – 288 с.
2. Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола / Е.И. Берилова // Материалы научной и научно-метод. конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – №2. – С. 144–145.
3. Гасанпур М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями / М.К. Гасанпур // Вектор науки ТГУ. Серия: педагогика, психология. – 2014. – №1(16). – С. 46–48.
4. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации // Рудиковские чтения. Материалы XII международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (26–27 мая 2016 г.). – М., 2016. – С. 21–26.
5. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2012. – № 4. – С. 74–76.
6. Ерикайлов А.Г. Соревновательный стресс как психолого-педагогическая проблема / А.Г. Ерикайлов // Цифровое общество в контексте развития личности: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2016. – С. 59-61.
7. Илясова Н.В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – №11 (29). – С.105–108.
8. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс человека / Т.С. Киселева, Е.А. Сергиенко // Инновации и инвестиции. 2015. – № 4. – С. 45-49.
9. Малкин В.Р. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов / В.Р. Малкин, Л.Н. Роголева, Я.А. Бредихина // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 4 (8). – С 65-69.
10. Пантелеева Т.В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии / Т.В. Пантелеева // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 19–25.
11. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов / Т. Петровская // Наука в олимпийском спорте. - 2015. – № 4. – С. 60-63.
12. Пирожкова В. О. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу / В.О. Пирожкова // Рудиковские чтения: сб. тр. IX междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. – М., 2013. – С. 245-248.

УДК 796.615.82

ЛУТОВИНОВ Ю.А.

*Государственное бюджетное образовательное  
учреждение среднего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский колледж технологий машиностроения»  
г.Луганск, Луганская Народная Республика*

## **ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ХАРАКТЕРУ РАБОТЫ И ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ГРУППАМ УПРАЖНЕНИЙ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА**

### **Аннотация.**

*Лутовинов Ю.А.*

*Показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы и объем тренировочной работы по группам упражнений юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла.*

Анализируются показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы и объем тренировочной работы по группам упражнений юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток. Возраст спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы по группам упражнений в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток.

**Ключевые слова:** юный тяжелоатлет, тренировочная нагрузка, упражнения скоростные, скоростно – силовые и силовые, мезоцикл, подготовительный период, показатель.

### **Annotation.**

*Lutovinov Yu.A.*

*The index of amount of training loads and amount of training according to the kind of work in mesocycles preparatory period of young weightlifters in annual macrocycle.*

The factors of training loads with and amount of training according to the kind of work of young weightlifters according in the exercises groups in mesocycles are studied. 36 young male and 12 female sportsman has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young male and female sportsman in mesocycles pre-season are introduced.

**Key word:** young male and female weightlifters, training loads, several velocity exercises, strength velocity exercises, strength exercises, mesocycles, period, index.

**Введение.** Актуальность рассматриваемой в статье проблемы. В процессе тренировочной деятельности спортсмены решают задачи физической подготовленности, которые проявляются специализированно в результате влияния силовых упражнений. Важной стороной в тренировочном процессе юных спортсменов является повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма спортсменов, развития физических качеств и совершенствования физических способностей, которые обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [1 – 7].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения тренировочной работы юных квалифицированных тяжелоатлетов. При этом, во время исследований показателей тренировочной работы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научной литературы, опроса тренеров и спортсменов, а также с целью преодоления выше поставленных проблем, считаем, что наша проблема должна быть исследована [1 – 7].

**Цель работы** – изучение показателей объема тренировочной нагрузки по характеру работы и объема тренировочной работы по группам упражнений в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток.

**Задачи исследования:**

1. Выявить, охарактеризовать и оценить показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы и объема тренировочной работы по группам упражнений юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла.

**Материал исследований.** В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток 14 лет, имеющих III - й спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов –  $51,3 \pm 1,6$  кг, юных тяжелоатлеток –  $48,2 \pm 1,5$  кг.

**Методы исследований.**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов.
3. Обобщение документов планирования и учета.
4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов.
5. Методы математической статистики.

**Результаты исследований.** Нами изучались показатели объема тренировочной нагрузки юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Установлено, что общий объем тренировочной работы (КПШ) в базовом мезоцикле был больше, чем во втягующем – на 33,6 % ( $p < 0,05$ ), и в контрольно-подготовительном – на 8,2 % ( $p < 0,05$ ).

Анализ полученных результатов свидетельствует, что в базовом и контрольно-подготовительном мезоцикле специально-подготовительных упражнений было больше, чем во втягующем по подъемам соответственно – на 37,4 %, ( $p < 0,05$ ) и – на 40,7 %, ( $p < 0,05$ ); контрольно-подготовительном больше, чем в базовом – на 2,4 % ( $p < 0,05$ ).

Полученные данные подтверждают исследования ведущих специалистов [2 – 4, 6].

Анализ свидетельствует, что общий объем тренировочной работы и объем работы в специально – подготовительных упражнениях (КПШ) во втягующем мезоцикле был больше у юных тяжелоатлетов – на 6,0 и 6,1 % ( $p < 0,05$ ), базовом – 6,0 и 6,5 % ( $p < 0,05$ ), контрольно – подготовительном – на 5,9 и 6,0 % ( $p < 0,05$ ).

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели тренировочного объема в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Анализ показывает, что показатели тренировочной работы по группам упражнений в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток увеличивается:

- в рывке и рывковых упражнениях – на 1,1 % ( $p<0,05$ ) и 1,2 % ( $p<0,05$ );
- толчке и толчковых упражнениях – на 1,0 % ( $p<0,05$ ) и 1,1 % ( $p<0,05$ );
- приседаниях со штангой на плечах – на 3,5 % ( $p<0,05$ ) и 3,4 % ( $p<0,05$ ).

Следует указать, что увеличение объема (КПШ) были неодинаковы в каждой группе в конце подготовительного периода и зависели от массы тела спортсменов. В конце подготовительного периода самые высокие данные наблюдались у юных тяжелоатлетов. Результаты можно объяснить более высокими физическими возможностями тяжелоатлетов, масса тела которых была больше.

Показатели объема рывка и рывковых упражнений юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток составляли – 19,9 %, 20,1 %; толчка и толчковых упражнений – 21,9 и 21,5 %; приседаний со штангой на плечах – 20,8 и 20,6 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 3, 6].

В таблице 1 приведен объем тренировочной работы в рывке и рывковых упражнениях в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток по зонам интенсивности.

**Таблица 1 - Объем тренировочной работы в рывке и рывковых упражнениях в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов (n=36) и тяжелоатлеток (n=12),  $\bar{X} \pm m$ , %**

Группа весовых категорий	Зона интенсивности, %		
	До 79 %	80 – 95 %	96 % и выше
Юные тяжелоатлеты (КПШ–675±1,4)	$\frac{502 \pm 0,6}{74,4}$	$\frac{160 \pm 0,4}{23,7}$	$\frac{13 \pm 0,3}{1,9}$
Юные тяжелоатлетки (КПШ–640±1,4)	$\frac{475 \pm 0,5}{74,3}$	$\frac{153 \pm 0,4}{23,8}$	$\frac{12 \pm 0,3}{1,9}$

Оценка данных объема тренировочной работы в рывке и рывковых упражнениях показывает, что в зоне интенсивности до 79 % у юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных тяжелоатлеток – на 5,4 % ( $p<0,05$ ). В зоне интенсивности 80 – 95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем у юных спортсменок – на 4,4 % ( $p<0,05$ ); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных тяжелоатлеток – на 7,7 % ( $p<0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 3, 6].

Несколько иная картина по объему тренировочной работы в толчке и толчковых упражнениях в подготовительном периоде годового макроцикла юных

тяжелоатлетов и юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий (таблица 2).

**Таблица 2 - Объем тренировочной работы в толчке и толчковых упражнениях в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов (n=36) и тяжелоатлетов (n=12),  $\bar{X} \pm m$ , %**

Группа весовых категорий	Зона интенсивности, %		
	До 79 %	80 – 95 %	96 % и выше
Юные тяжелоатлеты (КПШ–743,0±1,7 -21,9%)	$\frac{565,0 \pm 0,7}{76,0}$	$\frac{165,0 \pm 0,5}{22,2}$	$\frac{13,0 \pm 0,3}{1,8}$
Юные тяжелоатлетки (КПШ–685,0±1,6 -21,5%)	$\frac{519 \pm 0,5}{75,8}$	$\frac{153 \pm 0,4}{22,3}$	$\frac{13 \pm 0,3}{1,9}$

Из таблицы следует, что в зоне интенсивности до 79 % у юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 8,1% ( $p < 0,05$ ). В зоне интенсивности 80 – 95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 7,3 % ( $p < 0,05$ ); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов подъемов штанги одинаково.

Данные объема тренировочной работы в приседаниях со штангой на плечах в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов свидетельствуют, что в зоне интенсивности до 79 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 7,2 % ( $p < 0,05$ ). В зоне интенсивности 80 – 95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 6,9 % ( $p < 0,05$ ); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 10,0 % ( $p < 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [3, 6].

Считается, что тренировка юных спортсменов с весом 80 – 95 % максимальной содействует развитию скоростно-силовых качеств, с весом 50 – 79 % – скоростных, а с весом 96 % и выше – силовых. Поэтому, нашей целью будет их дальнейшее исследование, особенно при разработке программы тренировочного процесса юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов в зависимости от типа мезоцикла [3, 6].

По результатам опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели объема тренировочной загрузки по характеру работы (по подъемам и подходам) в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов, (таблица 3).

Исходя из данных таблицы 3, следует, что использование юными тяжелоатлетами в подготовительном периоде скоростных упражнений (по подъемам и подходам) составляет – 1414,0±0,6 подъем (66,8 %) и 614,0±0,5 подходов (55,9 %), скоростно-силовых соответственно – 625,0±0,5 (29,6 %) и 408,0±0,5 (37,2 %) и силовых – 76,0±0,3 (3,6 %) и 76,0±0,4 (6,9 %).

**Таблица 3 - Показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов (n=36) и тяжелоатлетов (n=12),  $\bar{x} \pm m$**

Объем тренировочной работы	Упражнения								
	скоростные			Скоростно-силовые			Силовые		
	$\bar{X}$	m	%	$\bar{X}$	m	%	$\bar{X}$	m	%
КПШ – юные тяжелоатлеты	1414,0	0,6	66,8	625,0	0,5	29,6	76,0	0,3	3,6
юные тяжелоатлетки	1322,0	0,8	66,8	588,0	0,5	29,7	70,0	0,3	3,5
Количество подходов – юные тяжелоатлеты	614,0	0,5	55,9	408,0	0,5	37,2	76,0	0,4	6,9
юные тяжелоатлетки	578,0	0,5	55,8	388,0	0,5	37,5	70,0	0,4	6,7

Использование юными тяжелоатлетками в подготовительном периоде составляет: 1322,0±0,8 подъем (66,8 %) и 578,0±0,5 подходов (55,8 %), скоростно-силовых – 588,0±0,5 (29,7 %) и 388,0±0,5 (37,5 %) и силовых – 70,0±0,3 (3,5 %) и 70,0±0,4 (6,7) %.

#### **Выводы.**

1. Составлены варианты тренировочных программ в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлетов. Анализ тренировочных программ юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлетов показывает, что содержание тренировочной работы в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла может быть хорошим обобщением документов планирования и учета.
2. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла.
3. Установлено, что в базовом мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % и 50 и 50 % - 14,5 и 7,3 %, координационных способностей – 18,7 и 9,3 %.
4. Показатели тренировочной работы у юных спортсменов по группам упражнений в конце подготовительного периода увеличиваются при переходе с втягивающего на базовый мезоцикл.
5. У юных тяжелоатлетов показатель в рывке больший, чем юных тяжелоатлетов – на 2,6 % ( $p < 0,05$ ); рывковых упражнениях ( $p < 0,05$ ) – на 2,3 % ( $p < 0,05$ ); в толчке он больший у юных тяжелоатлетов, чем юных спортсменок – на 2,8 % ( $p < 0,05$ ); в приседаниях со штангой на плечах – на 2,2 % ( $p < 0,05$ ).

**Направления дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.



### Список использованной литературы

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. - Москва, Советский спорт, 2006 – 396 с.
3. Лутовинов Ю.А. Программирование подготовительного периода подготовки юных тяжелоатлетов: монография / Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2018. – 136 с.
4. Лутовинов Ю.А. Объем тренировочной нагрузки по характеру работы и показатели тренировочной работы по группам упражнений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий /Ю.А. Лутовинов//XIII Международная научно-практическая конференция: Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. 8 апреля 2016 года. – Луганск. – 2016. – С. 156 – 161.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров) /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник] /В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004 – 808 с.

УДК 797.2:796.015.527.6

**МОШКИНА Н.А.**

*Ижевский государственный технический  
университет имени М.Т. Калашникова  
г. Ижевск, Российская Федерация*

### **МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕСТИРУЮЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ**

#### **Аннотация.**

В статье «Моделирование тренировочных нагрузок для развития выносливости юных пловцов с применением тестирующего упражнения» Н.А. Мошкиной рассматривается проблема моделирования тренировочных нагрузок с учетом результатов тестирования. Изучены показатели частоты сердечных сокращений, которые выступают как критерии выполнения физических нагрузок в необходимых зонах интенсивности. На основе анализа литературных материалов и исследований других авторов по различным видам спорта нами отмечено использование процедуры тестирования в беге на 1000 м, выполненное соревновательной скоростью с последующей регистрацией показателей ЧСС.

**Ключевые слова:** пловцы, моделирование, тестирование, выносливость, частота- сердечных сокращений, тренировочные нагрузки.

**Annotation.**

In the article "Simulation of training loads for the education of young swimmers endurance training" the problem of training load simulation taking into account the results of testing is considered by N.A.Moshkina. Studied indicators of heart rate act as a criterion for performing physical activity in the required areas of intensity. Based on the analysis of literary materials and studies of other authors in various sports we marked the use of testing procedures in running at 1000 m performing competitive speed with subsequent registration of heart rate indicators.

**Keywords:** swimmers, modeling, testing, endurance, heart rate, training load.

**Введение.** Современное состояние проблемы совершенствования специальной физической подготовленности пловцов на этапе многолетней подготовки является весьма актуальной и привлекает постоянное внимание специалистов. Анализ ряда работ по подготовке юных пловцов показал, что своевременное развитие общей выносливости способствует созданию прочного фундамента функциональной подготовки. В спортивной практике для развития общей выносливости юных пловцов все большее внимание уделяется различным видам беговой тренировки. Особенно используется длительный бег до 30, 60 мин и регулярно используется контрольное тестирование по результатам в беге на 1000 м. Бег на 1000 м выступает как основной критерий определения уровня развития общей выносливости не только пловцов, но и спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

Специалисты считают, что пробегание 1000 м указывает на степень функциональной подготовленности спортсменов и имеет прямую связь с результатами, показываемыми в плавании. Однако мы считаем, что функциональная стоимость бега на 1000 м не до конца известна. Специалистам удобно проводить тестирование с целью определения уровня развития выносливости именно по данному тесту. Но сравнительный анализ результатов в беге на 1000 м и спортивные результаты в плавании доказывают наличие прямой положительной связи.

Многие специалисты единогласно утверждают, что показатели, характеризующие развитие выносливости, лимитируют функциональные возможности ССС спортсменов [1,2,3,5,7]. Мы с этим согласны, так как наши наблюдения показывают, что использование средств развития выносливости, в основном, направлены на тренировки кардиореспираторной системы спортсменов в циклических видах спорта [1,2,5,6,7,10].

В этой связи моделирование тренировочных нагрузок для воспитания выносливости в подготовке юных пловцов является актуальной проблемой.

**Обзор литературы.** Анализ научно-методической литературы по проблеме моделирования тренировочных нагрузок для воспитания выносливости юных пловцов показал, что физические упражнения, направленные на развитие выносливости, оказывают общее и специальное воздействие на мышцы [5,7,8,9]. Специалистами отмечено сходство влияния бега и плавания на организм спортсменов, так как они имеют циклический характер. В этой связи мы можем использовать бег на 1000 м для моделирования тренировочной нагрузки учебно-тренировочных групп юных пловцов. Для пловцов открывается возможность успешного проведения тренировки на суше.

С.А. Душанин и соавторы установили, что внутреннюю структуру функциональных возможностей, определяющих физическую аэробную и анаэробную

(креатинфосфатную и гликолитическую) работоспособность, формирует группа факторов или обобщенных свойств организма [3].

Для моделирования тренировочных нагрузок нами проведено исследование с группой мальчиков - пловцов с использованием тестового упражнения, характеризующего развитие общей выносливости, бег на 1000 м.

**Цель исследования.** Теоретически и методически обосновать использование тестируемого упражнения, бега на 1000 м, по пульсовой стоимости для моделирования тренировочных нагрузок пловцов в учебно-тренировочных группах.

**Методы и организация исследования.** В исследовании принимали участие 18 пловцов учебно-тренировочной группы 1 и 2 года обучения ССШОР по плаванию. Спортсмены имели массовые спортивные разряды. Для регистрации показателей ЧСС использовали часы Garmin Forerunner 225, Финляндия с программным обеспечением, непроницаемые в водной среде и работающие также на суше. В эксперименте пловцы бегали 1000 м с соревновательной скоростью и проплывали 800 м вольным стилем.

**Результаты.** Тестирование проводили в первой половине дня после дня отдыха пловцов с целью исключения влияния других факторов тренировки.

Тестирование проводили также в разные дни. Пловцы после предварительной разминки пробежали 1000 м или проплывали 800 м вольным стилем, где в процессе тренировки регулярно проводилась фиксация показателей ЧСС. Нами отмечено, что показатели ЧСС как при беге, так и при плавании имеют сходный характер изменений. Регистрация ЧСС в беге и в плавании проводилась с одинаковым промежутком времени в 30 сек. Недостатком такого подхода, на наш взгляд, является регистрация ЧСС самими спортсменами. Использование телеметрической аппаратуры способствует более эффективному проведению исследования и исключению математических погрешностей определения.

Абсолютные средние значения ЧСС пловцов представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Результаты регистрации показателей ЧСС у пловцов в беге на 1000 м и в плавании на 800 м вольным стилем**

№ п/п	Время и интервалы регистрации ЧСС	ЧСС при беге на 1000 м	ЧСС при плавании на 800 м в/с
1	0,30 сек/ 0,50 мин	175,2	178,3
2	60 сек/ 1 мин	178,4	179,6
3	90 сек/ 1 мин 30 сек	182,2	183,7
4	120 сек/ 2 мин	190,4	188,4
5	150/ 2 мин 30 сек	192,5	189,4
6	180 сек / 3 мин	198,2	196,4
7	Окончание дистанции	197,2	195,2

Результаты тестирования ЧСС в беге на 1000 м и в плавании на 800 м вольным стилем позволили определить сходство в характере изменения ЧСС от начала до конца дистанции. Показатели ЧСС в обоих упражнениях имеют тенденцию к быстрому увеличению в течение первых 30 сек, достигая почти максимальных величин до 203 уд/мин в индивидуальных показателях пловцов. Далее динамика

изменения ЧСС происходит плавно и достигает максимальных значений к концу дистанции. Например, в беге на 1000 м показатели ЧСС равнялись на финише 197,2 уд/мин, а в плавании на 800 м они составили 195,2 уд/мин. Отмеченные в беге значения ЧСС на несколько ударов выше, чем в плавании. Данные, полученные нами, свидетельствует о том, что характер выполняемой нагрузки в гладком беге и плавании почти одинаковые. Учет полученных пульсовых показателей в беге на 1000 м можно использовать для моделирования тренировочных нагрузок пловцов, направленных на развитие выносливости в дистанциях 400, 800, 1000 и 3000 м вольным стилем. При этом показатели в индивидуальных значениях у пловцов варьируют в широких пределах, где коэффициент вариации составил более 10%. Тем не менее, можно заключить, что процесс адаптации сердечно-сосудистой системы организма к нагрузкам соревновательной скорости в беге и в плавании одинаковые.

Контроль над динамикой процесса адаптации сердечно-сосудистой системы пловцов можно контролировать и на суше. Особо это необходимо в подготовительном периоде тренировки пловцов, где разведываются функциональные возможности организма. Общая физическая подготовка пловцов, на сегодняшний день, уступает свое место в пользу специальной подготовки за счет расширения использования соревновательной нагрузки в широких пределах в связи с увеличением соревновательной деятельности пловцов. Это приводит к перетренированности многих перспективных пловцов и их отсеву на учебно-тренировочных этапах подготовки. Специалисты замечают, что из-за нехватки функциональной подготовленности, пловцы покидают тренировки и зафиксирован максимальный отсев в группах УТГ третьего и четвертого годов обучения, где необходимость выполнения переводных-контрольных нормативов составляет 57%.

В связи с этим, моделирование тренировочной нагрузки аэробной направленности становится необходимым атрибутом для реализации принципа индивидуализации в подготовке пловцов. Это дает возможность смоделировать темп, длительность выполнения аэробной нагрузки в зависимости от физического развития и физической подготовленности пловцов, а также с учетом в дальнейшем их типологии биоэнергетики.

Ниже нами разработана примерная рабочая модельная шкала определения интенсивности выполнения аэробной нагрузки пловцами учебно-тренировочных групп подготовки.

В таблице 2 представлено процентное соотношение физической нагрузки в зависимости от скорости выполнения тестируемого упражнения.

Нами установлено, что при ЧСС 140-150 уд/мин можно пробегать дистанцию при скорости 3 м/сек, на это указывают и другие специалисты.

При проведении тренировочных занятий, направленных на развитие выносливости пловцов, мы следили над показателями ЧСС, чтобы спортсмену удавалась сохранять заданную скорость бега. Тренировочная работа прекращалась, если пловец показывал признаки утомления, чтобы не происходило чрезмерное напряжение ССС пловцов.

В нашем примере пловцами использованы зоны, начиная от аэробного порога до вхождения в анаэробный порог. Период вхождения организма пловцов в зону анаэробного порога при выполнении задания строго контролировался.

**Таблица 2 - Диапазон результатов и показатели процентного соотношения физической нагрузки в зависимости от скорости выполнения тестируемого упражнения**

<b>Диапазон результатов в беге на 1000 м</b>	<b>Индивидуальный скорость в % соотношении от скорости пробегания 1000 м дистанции</b>	<b>Тренировочное время выполнения бега на 1000 м</b>	<b>ЧСС при выполнении упражнения</b>
3,45-3,50	50%	7,0	140-150 уд/мин
3,42-3,44	60%	6,10	140- 150 уд/мин
3,40-3,41	60%	6,00	140- 150 уд/мин
3,38-3,39	60%	5,40	140- 150 уд/мин
3,35-3,37	70%	5.20	140- 150 уд/мин
3,30-3,34	70%	5.20	140- 150 уд/мин

Во время проведения экспериментальных исследований выявлены неодинаковые реакции ССС пловцов во время бега и плавания. Наибольшая ЧСС отмечена у пловцов УТГ первого года обучения, чем у пловцов УТГ 2, УТГ3 и УТГ 4. Резкий скачок ЧСС при плавании отмечается у пловцов с низким уровнем развития функциональных возможностей организма. При беге у пловцов УТГ 2 и 3 обучения отмечено умеренное возрастание ЧСС, как показателя успешной адаптации к подобным нагрузкам.

Хотелось бы отметить и тот факт, что некоторые пловцы не могут развивать функциональную мощность в плавании, что могли успешно развивать в беге на 1000 м. Причиной данного факта отмечаем погрешность технической подготовленности в плавании.

Следовательно, сравнительный анализ функциональной мощности выполнения тестового упражнения в беге на 1000 м и в плавании на 800 м вольным стилем позволяет выявить недостатки и корректировать тренировочные нагрузки в различных зонах интенсивности, особенно во 2 и 3 зонах.

С учетом выше приведенных факторов, нам хотелось отметить, что в подготовительном периоде пловцов, начиная с УТГ первого года обучения, следует уделить внимание на развитие функциональной мощности, а далее- емкости и к четвертому году подготовки в УТГ следует уделять внимание емкости энергетических процессов физической работоспособности, как залого успешной соревновательной деятельности.

Основным компонентом моделирования тренировочных нагрузок пловцов с учетом проведения тестирования на максимальной скорости на дистанции 1000 м является пульсовая стоимость физических нагрузок различной направленности.

Физиологи, рассматривая влияние физических нагрузок на организм занимающихся, требуют учета зон интенсивности их выполнения. Поэтому нами для моделирования использовались зоны интенсивности, в основном, аэробной и смешанной направленности. Так как в группах УТГ 1 и УТГ 2 нагрузка в данных зонах интенсивности должна составлять 65-75% для расширения функциональных возможностей организма пловцов. Вырабатываемая энергия в организме при

присутствии кислорода развивает аэробную мощность энергетического обеспечения мышечной деятельности. Чем больше упражнений в данной зоне, тем быстрее происходит повышение диапазона резервных возможностей организма пловцов.

Смешанная зона на пульсе 150-180 уд/мин требует подготовленности организма, так как в зоне перехода в порог анаэробного обмена может происходить перенапряжение систем организма пловцов.

Блок-схема самого моделирования будет представлена в последующих наших исследованиях.

**Выводы.** В результате практического применения пульсовой стоимости выполнения тренировочной нагрузки аэробной направленности нами показана эффективность прохождения адаптационных процессов в организме. Регулярный контроль пульсовой стоимости прохождения дистанции в беге на 1000 м позволяет моделировать последующие тренировочные нагрузки пловцов на воде, особенно на дистанции 400, 800 и 1000 м. По характеру переносимости тренировочных нагрузок пловцами, мы можем судить о совершенствовании функциональной подготовленности пловцов на учебно-тренировочных этапах подготовки.

#### **Перспектива дальнейших исследований.**

Наше исследование проводится в рамках наших диссертационных изысканий. В этой связи наше исследование будет продолжено. Результаты нашего исследования, на наш взгляд, будут интересны специалистам по спортивной подготовке не только пловцов, но и спортсменов по различным видам спорта.

#### **Список используемой литературы**

1. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к физической нагрузке повышающейся мощности: дис. ... канд. биол. наук / М.Ю. Ванюшин. – Казань, 2003. – 141 с.
2. Ванюшин Ю.С. Тип адаптации кардиореспираторной системы спортсменов при нагрузке повышающейся мощности / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин // теория и практика физической культуры. – 2009. – 310. – С. 90-92.
3. Ванюшин Ю.С. Адаптация сердечной деятельности подростков к нагрузке повышающейся мощности / Ю.С. Ванюшин, Ф.Г. Ситдинов // Физиология человека. – 2001. - Т.27. - № 2. - С. 91-97.
4. Душанин С.А. Оптимизация тренировочного процесса в школах-интернатах спортивного профиля: методические рекомендации / С.А. Душанин. – Киев: Здоровье, 1985. – 27 с.
5. Мутаева И.Ш. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость / И.Ш. Мутаева, А.С. Кузнецов, И.Е. Коновалов, Г.З. Халиков // Фундаментальные исследования. - 2013. - № 6-2. - С.440-444.
6. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
7. Петров Р.Е., Бекмансуров Р.Х. Динамика частоты сердечных сокращений при ступенчато- нарастающей нагрузке у лыжников-гонщиков в подготовительный период / Р.Е., Петров, Р.Х. Бекмансуров // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 2. – С. 147-151.

8. Распопова Е.А., Хорошева О.А. Особенности отношения пловцов-ветеранов к тренировочной и соревновательной деятельности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018; 13(2): 175-180. DOI: 10.14526/02\_2018\_323
9. Фероян Э.В. Центральная и периферическая гемодинамика в диагностике предпатологии и патологии у пловцов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(4): 170-176. DOI: 10.14526/2070-4798-2018-13-4-170-176
10. Kuznetsova Z., Morozov A., Kuznetsov A. The experimental method of middle distance runners hypoxic training. Proceedings of the 6<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support. 2018.

УДК 378.172(075.8)

**ПАНАЧЕВ В.Д.**

*Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет  
г.Пермь, Российская Федерация*

## **СНАЙПЕРСКИЕ ШКОЛЫ ПРИКАМЬЯ**

### **Аннотация.**

*Паначев В.Д.*

### **Снайперский школы прикамья.**

Приближается великий праздник – День Победы! Только о самых захватывающих фронтовых эпизодах выпускников снайперских школ Прикамья можно написать несколько книг. После окончания снайперских курсов в Мотовилихе добровольно ушла на фронт Татьяна Барамзина, ставшая Героем Советского Союза. Полным кавалером ордена Славы вернулся на родной завод имени Ф.Э. Дзержинского Петр Прилуцкий... 700 фашистов уничтожил Михаил Сурков... Их вдохновляли на подвиг любовь к Родине, ненависть к врагу учила презирать смерть. Ратный подвиг своих бабушек и дедушек продолжили внуки, пройдя испытание па мужество в боевых схватках с душманскими бандами, боевиками и террористами в горячих точках. Поэтому задача подготовки метких стрелков не утратила своей актуальности.

**Ключевые слова:** снайперы войны, спортсмены-стрелки, патриотическое воспитание на примере фронтовиков.

### **Annotation.**

*Panachev V.D.*

### **Снайперский школы прикамья.**

Approaches the great holiday - Day of the Victory! Only about the most seizing of the front episode graduate снайперских schools Prikamiya possible to write several books. After completion sharpshooter course in Motovilihe has of own accord left on front Tatiyana Baramzina, became Geroem SOVIET UNION. The Full escort order Glories returned on native plant of the name F.E. Dzerzhinskogo Petr Priluckiy... 700 fascists has destroyed Mihail Surkov... Their inspired on feat love to Native land, hate to enemy taught to defy death. The Military feat their own grandmother and grandparent have having continued the grandchildren, passing test step courage in combat fight with bandit gang, hit and terrorist in hot point. So problem of preparation mark arrow has not forfeited its urgency.

**Keywords:** sharpshooters of the war, athletes-arrows, patriotic education on example front.

Спортивная стрельба - мир сосредоточенных, чуточку отрешенных людей. Они постоянно углублены в себя, малоразговорчивы, каждую фразу, кажется, «обкатывают» в уме, словно прицеливают «десятку». Но за кажущейся медлительностью и спокойствием скрываются горячие и порой темпераментные характеры, с которыми приходится бороться во время стрельбы. Об этой внутренней борьбе с собой на огневом рубеже давно хотелось написать. Помогли взяться за перо встречи с фронтовиками, школьниками, спортсмены. Они убедили, что интерес к стрелковому спорту и биографиям снайперов огромен, а знают о них очень мало. Между тем, молодым стрелкам необходимо всегда помнить о тех традициях и подвигах, с которыми связаны лучшие страницы истории нашей Родины: им продолжать их и вносить свои имена в летопись рекордов и побед стрелкового Прикамья!

Храбростью, высоким воинским мастерством снайперы нашего края вписали золотые страницы в боевую летопись Родины. Их фронтовые подвиги - пример беззаветного служения Отчизне. Высокие качества пермских снайперов оценил даже враг. Фашисты опасались их разящих выстрелов.

Особенно поражало неприятеля искусство снайперов-женщин, появившихся на фронте в 1943 году. Совсем еще молоденькими девчонками уходили они на снайперскую «охоту» и успешно справлялись с этой страшной мужской работой. Кому доводилось бывать во время войны на переднем крае перед хорошо организованной обороной противника, тот знает, каково сразить хотя бы одного гитлеровца. Порой много часом смотришь туда, где притаился, врылся глубоко в землю, хитро замаскировался противник - и ничего не видишь, кроме веток, снега, пеньков. А выстрелишь из винтовки - тотчас по тебе свинцовая очередь. Каску выставишь па палке из траншеи - пуля цокнет по ней, а стрелять из пулемета категорически запрещалось: мы не имели права до времени «рассекречивать» огневую точку. В таких условиях снайперу требовалась смекалка. Была своя тактика и у Любы Макаровой из Перми. Ей не рекомендовалось «охотиться» с линии обороны. Задолго до рассвета уходила она вместе с напарницей на передний край и там оборудовала себе позицию, А когда расступалась мгла, приникали к оптическому прицелу. Пойдет фашист по тропке на кухню с котелком - Люба не дремлет. Высунет другой голову из амбразуры - Люба опять же начеку. Но с одного места больше двух выстрелов она не производила никогда. Чаще всего делала лишь один и немедленно отходила на запасную позицию. Знала по опыту: фашисты точно засекают, откуда ударили по ним. Сколько ни «охотились» за Макаровой немцы - накрыть ее не могли. Она всегда ускользала целая и невредимая. Возможно, потому, что удачно выбирала место засады. Сама Люба не раскрывалась на этот счет, а другие не всегда могли наблюдать за ее действиями. Только узнавали, что она снова удачно переждала очередной налет и на новом месте разила без промаха ненавистных фашистов.

Летом 1943 года Макарова с подругами прибыла на фронт. Некоторые фронтовики с удивлением смотрели на девушек-снайперов со скатками через плечо, в больших, не по ноге, кирзовых сапогах и со снайперскими винтовками за спинами. А было им по 18-19 лет. На следующий день Люба вместе с Зоей Бычковой уже пробирались к намеченному месту засады и, достигнув снайперской ячейки, долго и тщательно маскировались. Выстрелить в первый раз в гитлеровца,



отдававшего какие-то указания небольшой группе фашистов, у Зои и Любы не хватило духу. Руки дрожали, запотевала оптика. Все оказалось сложнее, чем думалось в школе снайперов. Не так-то просто убедить себя, что перед тобой не человек, а зверь. Но все же пришлось побороть в себе жалость, нажать на спусковой крючок. Начался боевой счет мести за смерть родных и близких людей, за зверства гитлеровцев на советской земле. Росло боевое мастерство Любы Макаровой.

На фронте она поняла истину: выстрел - миг, а подготовка к нему, выжидание - долгие часы, даже дни. Чем больше выдержки, тем больше успеха, ближе цель. В декабре 1943 года снайпер Любовь Макарова за спасение раненых была удостоена ордена Славы III степени. А орден Славы II степени вручил ей командующий 2-м Прибалтийским фронтом генерал-полковник Еременко.

Женщина-снайпер! Война, словно тяжелый пресс, ломая конструкции привычных человеческих понятий, соединила несоединимое. Возникли слова, хлесткие, как выстрел, и цельные, как пуля, отлитая из гнева. Женщина-снайпер! Среди истребителей-снайперов добрая слава шла о метких посланницах Прикамья.

Одной из них была Татьяна Барамзина. Родилась Таня 19 декабря 1919 года. Отец, Николай Макарович, умер, когда она заканчивала начальную школу. Мама, Мария Митрофановна, осталась с шестью детьми. Таня во всем стала ее первой помощницей: убирала дом, кормила козу, следила за малышами. Все успевала: уроки сделать, вдоволь наиграться на улице, летом собирала грибы и ягоды, любила купаться на Чепце. Однажды даже спасла тонущего мальчика, который хотел быстрее ее переплыть реку.

В те годы и зародилась любовь к родному краю, мечта учить детей географии. До войны Таня закончила семилетку, педагогическое училище и в 18 лет стала учительницей. Работала в сельских школах. Учила детей, ликвидировала неграмотность в селах Омутница, Качкашур, Парзи. Летом 1940 года отправила в Пермский институт заявление с просьбой принять ее на географический факультет. И вот уже позади родной Глазов, началась студенческая жизнь. Одновременно Таня устроилась на работу - в детский сад № 90 неподалеку от станции Пермь II.

С самого начала войны рвалась Таня па фронт. Военком отклонил ее просьбу: тылу тоже нужны люди. Однако Таня считала, что ее место только на фронте, что там она принесет больше пользы. Чтобы доказать это, поступила на курсы медицинских сестер, занималась в кружке военной обороны, научилась метко стрелять, сдавала кровь для раненых.

В июне 1943 года Таня пришила аккуратно подворотничок к вороту гимнастерки, намотала портянки, надела сапоги и окунулась в круговерть курсантских буден Центральной женской школы снайперской подготовки. Таня твердо решила стать настоящим снайпером, училась очень старательно, выполняла все рекомендации и советы опытных наставников. Она быстро поняла, что снайперская наука требует от человека многого: аккуратности во всем, умения мгновенно собраться, взять себя в руки так, чтобы ни один мускул не дрогнул, умения ждать. И она ждала: когда, наконец, в прицеле се винтовки появятся ненавистные вражеские мундиры.

Прошли лето, осень, зима... Когда весной 1944-го сообщили, что нужно собираться к отъезду на фронт, Татьяна не сразу поверила - было 3 апреля. Через

два дня она с подругами оказалась уже на передовой в 252-м стрелковом полку, а 8 апреля первый раз попала в боевую пару и сразила двух гитлеровцев. Опытный снайпер, командир взвода был доволен умелой выпускницей школы, открывшей свой счет. С каждым днем рос этот счет, достигнув 16 уничтоженных гитлеровцев.

И лишь одно мешало ей в полную силу мстить врагу: ухудшающееся зрение. Таня решила обратиться к врачам и услышала от них тяжелое заключение: если не хочешь совсем ослепнуть, оставь снайперское дело. Ей предложили уехать в тыл, но она отказалась и осталась в родной части. Ефрейтор Барамзина выполняла любую солдатскую работу. Как-то, исправляя поврежденную линию, Таня увидела просочившихся в наш тыл фашистов. Скрываясь за деревьями, быстро добралась до командного пункта батальона, ворвалась в блиндаж, схватила свою снайперскую винтовку и вместе со всеми стала отбиваться от врага. В бою Таня увлекла за собой в атаку бойцов батальона. Это случилось, когда погиб комбат. В рукопашной схватке противник был уничтожен, на снайперский счет Барамзиной занесена еще одна цифра - четыре. Вечером после боя командир полка подполковник Кузнецов перед строем объявил Тани благодарность.

Вскоре началась мощная наступательная операция советских войск, названная именем героя Бородино «Багратион». Таня приняла активное участие в наступательных боях. 22 июня под огнем противника она 14 раз исправляла повреждения на линии. 3 июня наши части вступили в разрушенный Минск. Через два дня батальон был направлен во вражеский тыл для десантной операции. Задача - оборонять пересечение дорог у деревни Пекалин и удержать этот рубеж до подхода основных сил дивизии. Здесь Тани и суждено было принять последний бой.

В завязавшейся схватке в руках у Барамзиной оказалась снайперская винтовка. Изо всех сил напрягая зрение, она нажимала на спуск. Около 20 гитлеровцев осталось лежать на белорусской земле. Командир батальона приказал Татьяне помочь санитарам. Под шквальным огнем она пробиралась к раненым, перевязывала их, доставляла в один из блиндажей, превращенный в полевой госпиталь. Кончились бинты - пришлось рвать на полосы солдатские нателные рубашки. Но вскоре и сюда начали подбираться фашисты. «Сестренка, спасайся, оставь, нас!» - кричали раненые.

Целый час, спасая бойцов и командиров в полевом лазарете, Барамзина отбивалась от яростно наседавшего врага, стреляла до тех пор, пока в блиндаж не ворвались гитлеровцы. Ее схватили и начали пытаться, чтобы узнать о задачах и основных силах советских войск. Татьяна молчала. Через день гитлеровцы были отброшены. Страшную картину увидели солдаты. Изверги расправились со всеми ранеными. Татьяна лежала рядом, изуродованная, с выколотыми глазами. В бес- сильной злобе от нестигаемой воли и стойкости советской девушки, выдержавшей страшные пытки, гитлеровцы расстреляли Татьяну в упор из противотанкового ружья. Наверное, им казалось, что иначе ее не убить.

Со слезами на глазах салютовали однополчане над могилой Барамзиной, поклявшись отомстить фашистам за ее смерть. 24 марта 1945 года Президиум Верховного Совета СССР присвоил отважной дочери народа Татьяне Николаевне Барамзиной звание Герои Советского Союза. Посмертно.

Высокие боевые качества воинов-уральцев вынужден был оценить даже враг. Своим снайперским огнем прославились в Сталинграде посланцы Урала Василий

Зайцев, Виктор Медведев и другие. Именно они положили начало созданию снайперских команд на волжских кручах. Фашисты называли Василия Соколиный Глаз, а Виктора - Медведь твердая Рука. Командующий 62-й армией Маршал Советского Союза В.И. Чуйков говорил так: «Зайцев выращивал «зайчат», а Медведев - «медвежат». Оба уральца, уничтожив более 600 фашистов, удостоены звания Героя Советского Союза.

Смертельный риск присутствовал практически в каждой снайперской дуэли. Но снайперы в своих действиях ничего героического не видели. Забыть такое невозможно. Годы войны для фронтовиков - это целая жизнь. И еще память, которая нередко поднимает среди ночи такими отчетливыми видениями минувшего, что не уснуть порой старому воину до утра.

Уникальный случай произошел со снайпером М. Твердохлебом. Он долго охотился за хитрым фашистским снайпером, но тот ничем себя не выдавал. Напарник Твердохлеба ефрейтор Лобов ценой жизни заставил врага открыться, и советский снайпер не промахнулся. В прицел он видел, как фашист выронил из рук винтовку. Голова снайпера лежала на левой руке, на нее из переносицы текла темная струйка крови. Снайпер Терешин с трудом одолел опытного Ганса Келлермана - чемпиона Германии по стрельбе. Причем, выстрел врага оказался настолько точным, что пуля попала в ствол винтовки советского снайпера. Осколки пули выбили из ствола, прочистили, и Терешин снова продолжил дуэль. Последний выстрел остался за советским снайпером, вышедшим победителем в этой схватке.

Каждый бой требовал от снайперов напряжения всех духовных и физических сил. Каждый бой - это испытание на сноровку, знание, опыт, испытание на смерть. Боевое мастерство снайперов - сплав трех основных слагаемых: искусства наблюдения и маскировки, меткого огня и умелых тактических действий.

Снайпер - это обязательно тактически грамотный воин, применяющий в бою военную хитрость, смекалку, огромное терпение и выдержку. Очень важны для него также физическая выносливость, хладнокровие, мужество, инициатива и находчивость. Недаром фронтовики говорят: «Смекнул боец - фашисту конец». Но враг тоже хитер и всегда начеку. Он зачастую сам старается опутать, обмануть.

Однажды пермяк Ю.Софьин выслеживал вражеского снайпера, замаскировавшегося где-то так тщательно, что ничем себя не выдавал. Перед ним - ржаное поле. Тихо. Ничего подозрительного. В щеку ткнулся желтый хлебный колос. По одному запаху, знакомому с детства, Ювеналий знал, что пришла пора работать на поле, чтобы не пропал даром возвращенный хлеб. Но на этом поле, ставшем фронтовой полосой, одни автоматные очереди скашивали спелые колосья. На землю сыпались отдающие сытным жаром тугие зерна. В этот момент у снайпера поднялась злость на фашистов, которые топтали русские поля, кованными сапогами сбивали колосья. Он внимательно осмотрел поле, и вдруг заметил, что в одном месте колосья как будто движутся. Ювеналий присмотрелся в прицел, увидел ноги, прицелился и точным выстрелом скошил «сноп».

Осенью 1941 года добровольцем ушел на фронт Петр Прилуцкий. Бойцы стрелкового полка 319-й дивизии избрали его парторгом минометной роты. Храбро сражался снайпер Прикамья. К январю 1944 года на его счету числилось 35 уничтоженных гитлеровцев. Снайперской стрельбе пермяк обучил 18 солдат роты. В одном из жестоких боев, когда командира ранило, парторг взял командование

ротой на себя и довел бой до победного конца.

Особенно тяжело пришлось минометчикам в феврале 1945 года в городе Лейбнау. Каждый дом под красной крышей из черепицы превращен в крепость. Минометчики закрепились в двух домах, взятых накануне советскими бойцами. Фашистских войск в городе и в окрестностях оставалось много. Бой продолжался. Более чем на 4 часа они оказались отрезанными от основных сил. Атаки фашистов нарастали. На площади перед домами появились вражеские танки. В ход пошли противотанковые гранаты, стоял невообразимый грохот разрывов, дым. Минометчики отбили все атаки врага.

Сержант Прилуцкий личным примером воодушевлял бойцов. В Пермь, на родной завод он вернулся после победы полным кавалером ордена Славы. На всю жизнь пригодились ему умения, навыки и знания, которые получил еще в осоавиахимовском кружке перед войной.

Сейчас снайперские традиции фронтовиков продолжают воины-интернационалисты, солдаты, офицеры, курсанты. Они оказывают большую помощь в воспитании молодежи, подготовке юношей к ратной службе. Пермский клуб «Саланг» начал свою историю 27 апреля 1986 года. В 1987 году председатель его совета Александр Мокрецов был одним из самых активных участников 1 Всесоюзного сбора воинов запаса, на котором обсуждались вопросы военно-патриотического воспитания молодежи и формы этой работы.

Сложные задачи стоят перед «Салангом» и другими клубами, но ребята верят, что традиции, заложенные многими поколениями русских воинов, еще долго будут передаваться из поколения в поколение. Там в горах Гиндукуша, в долине Герируда, Гельменда, на перевале Саланг было другое: засады и выстрелы в спину, снайперы-оборотни, когда под чалмой и накидкой, пыльной крестьянской одеждой внезапно блеснет автомат и кромка дувала, виноградная лоза и арык озарятся вспышками выстрелов, мотыга на сутулой спине обернется английской дальнобойной винтовкой, которой в совершенстве владеет неграмотный шахид, наездники, бьющие с седел, верблюды с грузами взрывчатки, мгновенный наскок врага и ответный удар «бээмпэшек», отпечатки подков на песке, мобильные летучие шайки, оружие толпы с зелеными флагами. Они быстро исчезают, оседают, как пыль, в кишлаках и предместьях, среди мирных ремесленников и пахарей, среди стариков, детей и женщин.

Первыми в кишлаки заходили разведчики. Обычно «духи» убегали в «зеленку» или прятались в домах. Ищи их там! Дом-то уходит в землю на три этажа. Наверху люди живут, ниже скотину держат, еще ниже чуланы всякие. «Я как вошел, - вспоминал офицер А. Дрямов из пермского «Саланга», - так и обомлел: это же дот, а не жилище! Лучше туда не соваться. Ищем оружие, потому что никогда добровольно сразу его не отдавали. Практически в каждом доме имелось разнообразное оружие: старинные ружья, буры, современные стрелковые системы. Легче обнаружить старое оружие, так как всегда на полу или в амбразурах остаются гильзы от патронов. Новейшие образцы оборудованы специальными гильзоуловителями и гильзосборниками с мешочками. Довольно удобно. Гильзы душманы собирали и сдавали для изготовления новых патронов. А еще киризы, колодцы, самое настоящее душманское метро. Тоннели по 5 километров! Из какой-нибудь щели снайпер пальнет и скроется. Ищи его там. Разведчик у меня был

отличный. Когда он наполнял водой флягу, в него выстрелил снайпер. Пуля попала в грудь. А от разрывной пули страшная рана. Он еще немного жил у меня на руках. Я поддерживал его голову, чтобы не сваливалась назад, и видел, как он умирает. Лицо становилось алюминиевым, серым... После этого всю «зеленку» засыпали гостинцами из «василька», чтобы ни у кого не осталось желания стрелять разрывными пулями». Незаметно подобраться к кишлаку даже ночью практически невозможно, так как уже за несколько километров здоровенные лохматые собаки начинают грозно лаять, почуяв чужого.

Многие могут вспомнить бывшие афганцы после благополучного возвращения с этой необычной войны: засады и выстрелы в спину, перекошенные небритые лица, кричащие: «Аллахакбар!». В такие минуты не было жалости к разным кровникам, «борцам за веру» и прочим душманским партизанам, в крови топивших революцию. Недаром перевод слова «душман» на русский означает «плохой человек». Одеты почти все кочевники примерно одинаково - в длинное, свободного покроя платье. Стреляют метко: на расстояние 30 метров попадают в пять афгани - монету величиною меньше нашего пятака. Такие стрелки особенно опасны, если они из числа шахидов. Страшными пулями с усеченной головкой заряжают они свое смертоносное оружие. Такие пули вырывают из живого тела огромные куски. Но еще более страшны пули со смещенным центром тяжести, которые, впиваясь в руку, либо в плечо, начинают крутиться в человеке, просаживая его насквозь.

Душманы вооружены хорошо: у каждого автомат, пистолет, гранаты. Это настоящее обученное, хорошо подготовленное войско, способное вести долгий бой, совершать диверсии, нацеленное только на одно - убивать, убивать, убивать. Смерти боятся все нормальные люди. И на первых порах страх сковывает все тело так, что не у каждого могут сразу же найтись силы, чтобы не поддаваться, гасить страх в себе. Потом приходит горький и тяжелый боевой опыт, который не дает спать по ночам, выступает сединой и ранними морщинами.

Многие «афганцы» остались живыми по счастливой случайности. Такие моменты они будут вспоминать всю свою оставшуюся жизнь. Например, майор Александр Владимирович Дрямов бросил курить после такого случая. В одном из кишлаков разведчики столкнулись с бандой и приняли бой. Духи побежали в «зеленку». В перерыве захотелось курить. Майор встал, пошел вдоль дувала и решил сорвать травинку, чтобы вкусом травы перебить тягу к курению. Только он наклонился за травой, как над головой зловеще вжикнула тяжелая пуля, следом за ней пронесся гулкий звук резкого надтреснутого хлопка - стреляли из бура. Пуля прошла мимо майора, но попала в солдата. В наступившей тишине резко прозвучал азан - призыв к молитве. Во время молитвы никто не стреляет...

Метко стреляли уральские снайперы в горах Афганистана. Так, Марат Абашев вышел победителем в стрелковой схватке с 20-ю душманами. Отлично владели снайперской винтовкой пермяки Сергей Егоров и Геннадий Сираев. Сергей научился метко стрелять еще во время учебы в ПТУ № 4, а Геннадий - в школе № 17 города Кизела. Снайперка не раз спасала жизнь им и их боевых друзей.

Особенно благодарен своей боевой подруге Г. Сираев. Навсегда он запомнил и ее номер - П 572. Не сразу оказалась она в руках уральского солдата. Трудом заслужил он право быть снайпером. Сначала Геннадий попробовал стрелять из старой снайперки, которая послужила верой и правдой еще во время Великой

Отечественной войны. С непривычки отбил плечо. Потом освоил уже ставшую своей «эсвэдэшку». Ему все нравилось в ней: и мягкий блеск металла, и спокойный цвет, и звук затвора и меткого выстрела. В оптический прицел даже ночью можно было успокоить слишком ретивого бандита. Как за землячкой, ухаживал Геннадий за винтовкой во время отдыха. В умелых руках «эсвэдэшка» была послушна и точна. Однажды она спасла жизнь своему хозяину. «Духи» засекли расположение снайпера и начали обстрел из минометов. Грохот и визг осколков заглушали другие звуки. Одна мина разорвалась рядом с Г. Сираевым. Очнулся Геннадий от укола, который ему поставил солдат. - В рубашке ты родился, Гена, - ласково говорил он, перевязывая раненого. - Если бы не приклад винтовки твоей, то мы с тобой встретились бы уже на том свете. Геннадий повернул голову к винтовке и виновато улыбнулся: осколком приклад был разбит вдребезги. Теплая волна благодарности к ней заполнила грудь снайпера.

В госпитале ему не раз снились своя «эсвэдэшка» с раненым прикладом, осколки которого валялись в мелкой текучей пыли чужой земли. Казалось, что частицы и его души остались навсегда в этой земле. 26 пермяков героически погибли в испепеляющем пламени революции, начавшейся 7 саура 1357 года (по мусульманскому календарю) - 27 апреля 1978 года.

Вернуться домой - это больше, чем постучаться в родную дверь. Дорога к дому - это и трудная дорога к себе, к обретению спокойствия и мужественной целеустремленности в новой жизни, и серьезная подготовка мальчишек-допризывников к будущей солдатской службе. В военкомате Мотовилихинского района работал «афганец» прапорщик И. Аверин. Сам Игорь был ранен на сторожевом пункте.

15 мая 1988 года начался вывод советских войск из Афганистана. Главная нагрузка по охране колонн выпала именно сторожевым постам. Сколько жизней спасли эти ребята, затаившиеся на склонах перевалов и вдоль основных дорог Афганистана! Не все они вернулись к своим матерям. Поэтому в День Памяти они не стыдятся слез по погибшим боевым друзьям. Девять афганских лет навсегда останутся в их памяти. 2020-й год - год 75-летия исторической Победы в Великой Отечественной войне запомнится всем участникам боев в различных горячих точках. Наши земляки погибли в пожаре этой страшной войны. Афганский синдром перешел и на нашу землю.

Все стрелковые виды спорта входят основным компонентом в другие технические и военно-прикладные виды. К примеру, биатлон, полиатлон, различные военные многоборья и игры с применением специального оружия, которые очень популярны в мире. Для организации подготовки спортсменов в этих сложных технических видах спорта необходима специальная база и подготовленные специалисты. Не просто провести и соревнования по техническим видам спорта, чтобы они были зрелищными и интересными. Будущее здесь принадлежит специальным стрелковым стадионам, где зрители смогут наблюдать за финальной стрельбой самых метких снайперов мира. И такие соревнования можно легко транслировать по телевидению.

Стрельба - особенный вид спорта. Футболист после промаха по воротам может в отчаянии влететь в сетку, упасть на газон, кричать на партнера за пас. Фехтовальщик издает индейский вопль. Хоккеист после забитого гола долго целует

и обнимает товарищей. А стрелок этого не может. Смешно представить, если бы после каждого неудачного выстрела он бросал оружие, падал на пол. Некоторым тогда просто некогда было бы стрелять. Спортсмен обязан научиться управлять этим предельным давлением, используя его в свою пользу. Не сразу приходит это умение, но оно помогает успешной стрельбе.

Рубеж взрослости начинается с твердого усвоения грозной силы оружия, с запаха ружейного масла, которым пропахивают пальцы после чистки винтовки, с гильз, каким-то образом «заскакивающих» в карманы, с остро пахнущего сгоревшим порохом тира, где ребята учатся стрелять. Это своего рода контрольная работа, экзаменационный диктант, который надо писать в срок и без ошибок. Вместо ручек - винтовка или пистолет. Вместо тетрадей - мишени с нарисованными концентрическими окружностями. В центре - самая маленькая. Пробоины на окружностях мишени, оставленные пулями, и есть тот самый критерий, по которому оценивают судьи, выставляя экзаменующимся отметки. За каждую пулю, угодившую в центр «черного яблока», - десять очков. Но попасть туда не очень просто.

Представьте себе, что вы готовитесь к экзамену в школе. Все билеты выучены, вы уверены в себе. Но вдруг вам сообщают, что на экзамене будет присутствовать летчик-космонавт СССР, дважды Герой Советского Союза, почетный гражданин Перми В. Савиных, и что самых лучших он пригласит в отряд космонавтов. Какое у вас будет состояние? Примерно то же самое испытывает стрелок перед выходом на огневой рубеж. И если он впервые участвует в контрольном «диктанте», то сердце его просто хочет вырваться из груди.

Главное ведь не в том, какие рекорды ребята побьют, сколько медалей завоюют. Главное - чтобы стали они все настоящими людьми. А когда не получается стрельба, то главное, что есть силы и воля для того, чтобы продолжить тренировки. Позже обязательно будет показан высокий результат, и это принесет победу, победу над собой. Сейчас же достаточно и того, что мальчишка поверил в свои силы и открыл себя с еще неизвестной для него самой стороны, почувствовал в себе кузнеца, способного выковать мужественный характер. В результате ребята становятся более уверенными, решительными, что очень важно в армии. После окончания школы многие ее воспитанники поступают в военные училища, вливаются в спортивные армейские коллективы. Став курсантами высших военных училищ, слушателями академий, они продолжают серьезные занятия спортом и добиваются высоких результатов. Преемственность снайперских традиций продолжается.

### **Список использованной литературы**

1. История комсомола Прикамья. – Пермь, 1968. - С.187.
2. ПАПО, ф.1458, оп.1, Д.725, л.17.
3. ПАПО, ф.1458, оп. I, д.210, л.8.

УДК 793.3:796.034.6

ПУТИНЦЕВА Е.В., НОС Е.В.  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта  
г.Омск, Российская Федерация

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

**Аннотация.**

*Путинцева Е.В., Нос Е.В.*

*Модельные характеристики движений спортсменов высокой квалификации в танцевальном спорте.*

В статье раскрываются проблемы подготовки танцоров высокой квалификации, специализирующихся в европейской программе. Решение проблемы, по мнению авторов, связано с изучением амплитуды движений ведущих танцоров мира на основе анализа их соревновательных композиций. Авторами впервые выявлены показатели зон максимальной амплитуды движений верхней части тела, определены элементы с различной степенью отклонения от вертикальной оси, входящие в зону максимальной амплитуды, разработаны модельные характеристики движений танцевальных дуэтов высокой квалификации.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, амплитуда движений, модельные характеристики, этап высшего спортивного мастерства.

**Annotation.**

*Putintseva H.V., Nos E.V.*

*Pattern characteristics of highly-qualified sportsmen movements in dancing sports.*

The paper focuses on the problems of training highly-qualified dancers specialized in European program. In the authors' opinion. The problem solution is associated with the study of amplitude movements of the leading world dancers based on the analysis of their competitive compositions. The authors, for the first time, have revealed indices of the maximum amplitude zones of the body higher-part movements, found elements having a different degree of deviation from the vertical axis belonging to the maximum amplitude zone and worked out pattern characteristics of highly-qualified dancing duets' movements.

**Key words:** dancing sports, movement amplitude, pattern characteristics, highest sports-skill stage.

**Введение.** Современный танцевальный спорт на этапе высших достижений требует от спортсменов высокого уровня технического мастерства и физической подготовленности, где большое значение имеет амплитуда движений, усиливающая восприятие от исполняемого танца [3, 4].

Спецификой исполнения танцев европейской программы является «Шейп» - так называемая «игра объемов» верхней части тела, усиливающая выразительность движений, которая включает в себя сочетание различных форм, складывающихся из линий и позиций, образованных с помощью согласованных движений высокой амплитуды в верхней части тела [4, 5]. Поэтому для танцоров высокой квалификации необходимо уделять большое внимание совершенствованию эластичности мышц и подвижности суставов плечевого пояса и позвоночника [2]. В современной научной и специальной литературе, многие авторы заостряют внимание на проблеме специальной гибкости спортсменов в сложнокоординационных видах спорта с эстетико-гимнастической направленностью [1, 2, 3], однако, наблюдается недостаток



исследований с учетом специфики европейской программы танцевального спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

**Проблема** исследования заключается в недостатке знаний о модельных характеристиках амплитуд движений, формирующих «Шейп» в элементах с максимальной степенью отклонения от вертикальной оси в верхней части тела спортсменов высокой квалификации в европейской программе танцев. Целью исследования являлась оптимизация процесса формирования конкурентно-способного «Шейпа» в европейской программе. По нашему мнению, выявление уровня амплитуды, зон и параметров движений верхней части тела, формирующих «Шейп» ведущих танцоров мира, позволит определить модельные характеристики амплитуды движений для оптимизации процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов в танцевальном спорте.

В нашей работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Выполнить анализ соревновательных композиций танцоров высокой квалификации в Европейской программе танцев.
2. Выявить зоны и элементы максимальной амплитуды движений верхней части тела танцоров высокой квалификации в европейской программе танцев.
3. Разработать модельные характеристики конкурентоспособного «Шейпа» танцевального дуэта высокой квалификации в европейской программе танцев.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: анализ и обобщение данных научной и специальной литературы, анализ спортивных документов, педагогические наблюдения, видеомониторинг, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Нами было проведено предварительное исследование, в ходе которого была выполнена сравнительная характеристика показателей максимального отклонения от вертикальной оси в верхней части тела у танцевального дуэта, Чемпионов Мира 2014 г. – Simone Segatori, Annette Sudol, а также чемпионов 2015 г. – Дмитрия Жаркова и Ольги Куликовой. За основу нами было решено взять результаты Чемпионата Мира 2014-2015 годов, в связи с тем, что именно в эти годы произошла смена чемпионов, а в последующие годы по настоящее время титул Чемпионов сохраняют именно Российские спортсмены.

В результате исследования нами было выявлено, что максимальный показатель амплитуды движения верхней части тела среди мужчин наблюдался у Дмитрия Жаркова в танце «Квикстеп» -  $45^\circ$ , а у Simone Segatori показатель максимальной амплитуды движения верхней части тела составил  $37^\circ$  (также в танце «Квикстеп»). Также было выявлено, что среди женщин, максимальный показатель амплитуды движения был зафиксирован у Ольги Куликовой -  $120^\circ$  в танцах «Медленный вальс» и «Танго», тогда как у Annette Sudol этот показатель составил  $110^\circ$  в танце «Медленный вальс». У Simone Segatori и Annette Sudol максимальная амплитуда движения верхней части тела -  $37^\circ$  и  $110^\circ$  соответственно в танцах «Квикстеп» и «Медленный вальс». Наименьший показатель амплитуды движения верхней части тела у мужчин составил  $23^\circ$  в танце «Венский вальс» (Simone Segatori), у женщин -  $73^\circ$  в танце «Медленный фокстрот» (Annette Sudol), тогда как, у Дмитрия Жарова -  $30^\circ$ , а у Ольги Куликовой -  $80^\circ$ . Итак, в результате проведенного исследования нами выявлена тенденция увеличения амплитуды движений верхней части тела у чемпионов Мира 2015 года во всех танцах европейской программы.

Для определения зон используемых амплитуд нами изучались видеозаписи финалов чемпионатов Мира 2016 -2017 гг., где с помощью специальной таблицы и шаблона было определено количество элементов с различной степенью отклонения от вертикальной оси верхней части тела у каждого танцевального дуэта (табл. 1, 2)

**Таблица 1 - Количественный показатель амплитуды движений верхней части тела у финалистов Чемпионата Мира по танцевальному спорту 2016 г. в танце «Медленный вальс»**

№	Танцевальные дуэты	Всего фигур	0-45°	45-90 °	90-120 °
1	Simone Segatori - Annette Sudol	19	0	9	10
2	Dmitry Zharkov - Olga Kulikova	16	0	7	9
3	Evaldas Sodeika - Ieva Zukauskaite	18	1	9	8
4	Francesco Galuppo - Debora Pacini	21	2	10	9
5	Nikolay Darin - Natalia Seredina	19	2	9	8
6	Bjorn Bitsch - Ashli Williamson	20	3	9	8

**Таблица 2 - Количественный показатель амплитуды движений верхней части тела у финалистов Чемпионата Мира 2017г. в танце «Медленный вальс»**

№	Танцевальные дуэты	Всего фигур	0-45°	45-90 °	90-120 °
1	Dmitry Zharkov – Olga Kulikova	19	0	9	10
2	Simone Segatori - Annette Sudol	16	0	7	9
3	Evaldas Sodeika – Ieva Zukauskaite	18	1	9	8
4	Francesco Galuppo - Debora Pacini	21	2	10	9
5	Vaidotas Lacitis - Veronika Golodneva	20	2	10	8
6	Alexey Glukhov - Anastasia Glazunova	18	2	8	8

В результате проведенного исследования нами выявлено, что у танцевальных дуэтов, занявших первое и второе место, движения с низкой степенью амплитуды при исполнении танца «Медленный вальс» отсутствуют, а преобладают элементы с высокой и средней степенью амплитуды движения в верхней части тела.

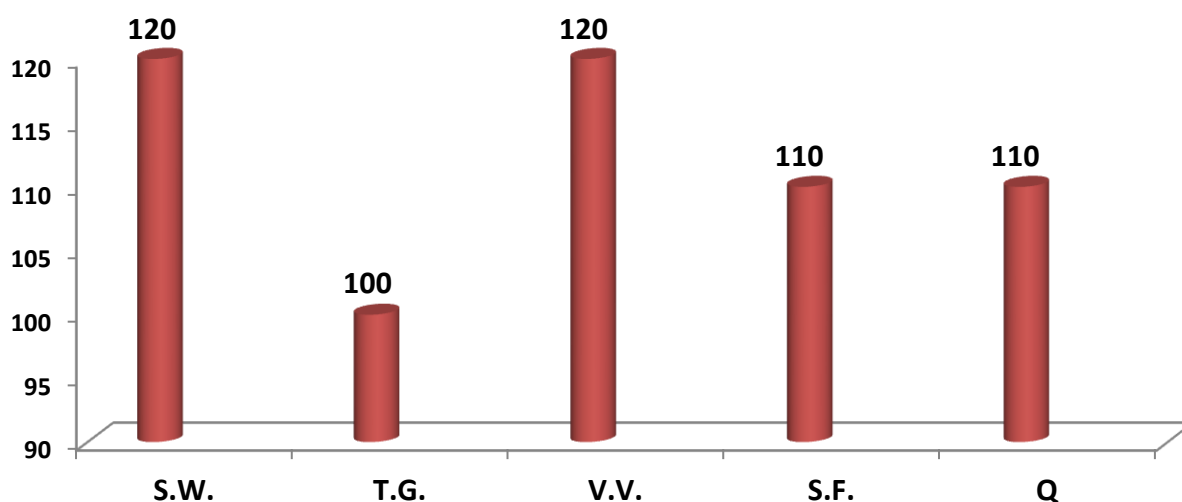
На основе анализа соревновательных композиций танцоров высокой квалификации в Европейской программе, выявления зон амплитуды движений верхней части тела, углов отклонения и степени вращения относительно вертикальной оси танцевального дуэта, нами были составлены модельные характеристики параметров амплитуды отклонения верхней части тела от вертикальной оси при исполнении европейской программы танцев (табл. 4).

Также в процессе исследования нами была выполнена сравнительная характеристика элементов соревновательных композиций дуэтов-финалистов Чемпионатов Мира 2016-2017 гг. В соревновательных композициях финалистов нами были выявлены элементы с максимальной степенью отклонения от вертикальной оси среди женщин и мужчин отдельно (рис. 1, 2).

**Таблица 3 - Модельные характеристики параметров отклонения верхней части тела от вертикальной оси спортсменов высокой квалификации в европейской программе танцев**

Вид отклонения	W		TG		V.V		S.F		Q	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Прямое отклонение (Град.)	45°	120°	45°	120°	30°	110°	45°	120°	45°	110°
Отклонение с вращением (Степень вращения)	1/4	1/4	1/8	1/8	1/4	1/4	1/4	1/4	1/8	1/8

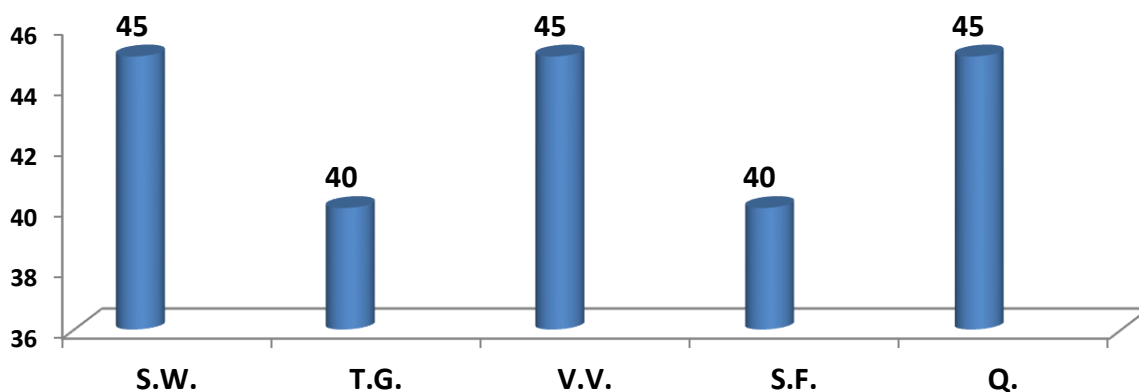
Среди женщин в танце «Медленный вальс» (S.W.), элемент с максимальной амплитудой движения верхней части тела - «Ланч» (120°). В танце «Танго» (T.G.) выявлен элемент с максимальной степенью амплитуды - «Сэйвфут ланч» (100°). Стоит отметить, что в танце танго угол отклонения от вертикальной оси несколько ниже, чем в остальных танцах европейской программы, по нашему предположению, это связано с более «компактной» постановкой в паре, а так же со скоростью перемещения и изменения «Шейпа» танцевального дуэта. В танце «Венский вальс» (V.V.), максимальная амплитуда движения верхней части тела в элементе ««Контра чек» (120°). В танце «Квикстеп»(Q.), в элементе «Слайд» (110°) (рис. 1).



**Условные обозначения:**

1. S.W. - «Ланч». 2. T.G. - «Сэйвфут ланч». 3. V.V. - «Контра чек».
4. S.F. - «Слайд». 5. Q. - «Правый проходящий поворот»

**Рисунок 1 - Состав элементов соревновательных композиций, входящих в зону максимальной амплитуды среди женщин (финал Чемпионата Мира 2016-2017)**



*Условные обозначения:*

1. S.W.- «Ланч».
2. T.G. - «Сэйфут ланч».
3. V.V. - «Контра чек».
4. S.F. - «Слайд».
5. Q. - «Правый проходящий поворот»

**Рисунок 2 - Состав элементов соревновательных композиций, входящих в зону максимальной амплитуды среди мужчин (финал Чемпионата Мира 2016-2017)**

С учетом полученных в предварительном исследовании данных, нами было решено создать модели оптимального «Шейпа» для каждого танца европейской программы с целью приближения к модельному уровню танцевальных дуэтов высокой квалификации. В качестве эталонной, нами было решено взять модель амплитуд движений Чемпионов Мира 2017 года Дмитрия Жаркова и Ольги Куликовой (табл. 4).

**Таблица 4 - Модельные характеристики уровня амплитуды движений в европейской программе танцев**

Танец	М / Ж		Низкий (град.)	Средний (град.)	Модельный (град.)
	М	Ж			
W	М		<26	26-45	45
	Ж		<88	88-120	120
TG	М		<26	26-45	45
	Ж		<88	88-120	120
V.V	М		<20	20-30	30
	Ж		<78	78-110	110
S.F	М		<26	26-45	45
	Ж		<88	88-120	120
Q	М		<26	26-45	45
	Ж		<78	78-110	110

По нашему мнению, существует необходимость целенаправленного совершенствования специальной гибкости для достижения модельных показателей амплитуды движения верхней части тела танцевальных дуэтов высокой квалификации.

**Выводы.** Анализ соревновательных композиций танцоров высокой квалификации, выявление уровня амплитуды, зон и параметров движений верхней части тела, дает основание для разработки эффективных средств совершенствования специальной гибкости с учетом специфики танцевального спорта. Кроме того, выявление элементов, входящих в зоны максимальной амплитуды движения, позволяет определить направленность, содержание и специфику упражнений. Полученные знания об угловых параметрах исполняемых элементов позволили разработать модельные характеристики амплитуды движений в каждом танце. Полученные новые знания о модельных характеристиках амплитуды движений могут в дальнейшем оптимизировать процесс формирования конкурентноспособного «Шейпа» танцевальных дуэтов на этапе высшего спортивного мастерства в европейской программе.

### Список использованной литературы

1. Александрова В. А. Особенности воспитания гибкости танцоров в спортивных балльных танцах / В.А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте и черлидинге [Электронный ресурс]: материалы XIV Всерос. науч. – практ. конф. / Российский гос. унт физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – Электрон. дан. - М., 2014. – 1 электрон.опт.диск (CD – ROM).
2. Аспекты подготовки в технико-эстетических видах спорта (спортивная аэробика, художественная гимнастика): монография/под общ. ред.: Г.Н. Пшеничниковой, Г.В. Поваляевой; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 208 с.
3. Калашникова Р.В., Николаева Т.К. Гибкость как важное физическое качество для успешного обучения студентов первых курсов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири. - 2018.
4. Нос Е.В., Путинцева Е.В. Исследование амплитуды движений верхней части тела у танцоров высокой квалификации в европейской программе. /Материалы XVII Всероссийской научно – практической конференции «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте» / РГУФКСиТ. - Москва, 2017. - С 48 – 53.
5. Путинцева Е.В., Нос Е.В. Анализ амплитуды движений, формирующей «Шейп» верхней части тела дуэтов высокой квалификации в европейской программе танцев // Научные труды: ежегодник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. - С 40 – 47.

УДК 796.08

ТОМИЛИН К.Г.

Сочинский государственный университет  
г.Сочи, Российская Федерация

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТРАНЫ

### Аннотация.

*Томилин К.Г.*

*Психолого-педагогические вопросы подготовки яхтсменов сборной команды страны.*

Представлены результаты исследований в сборной команде России по парусному спорту 1986–2012 гг. Использовалась методика С. Деллингер – специалиста по подготовке управленческих кадров США и опросник Р.Б. Кеттелла (16-PF-105-C). Показано преимущество типологии как у Валентина Манкина среди наиболее успешных рулевых. Однако в команде таких спортсменов присутствовало не более 50 %. Многолетние наблюдения выявили, что победителями крупнейших парусных регат могут быть спортсменов различной типологии. Которые (при благоприятных ситуациях) могут продемонстрировать свое мастерство и добиться победы.

**Ключевые слова:** парусный спорт, спортсмены, типология, психогеометрия.

### Annotation.

*Tomilin K.G.*

*Psychological and pedagogical issues of training yachtsmen of the national team of the country.*

Presents the results of research in the national sailing team of Russia in 1986–2012. The technique used was S. Dellinger, a specialist in training US management personnel and a questionnaire to R.B. Cattell (16-PF-105-C). The advantage of typology like Valentina Mankina among the most successful helmsmen is shown. However, the team of such athletes was attended by no more than 50%. Long-term observations revealed that the winners of the largest sailing regattas can be athletes of various typologies. Which (in favorable situations) can demonstrate their skills and achieve victory.

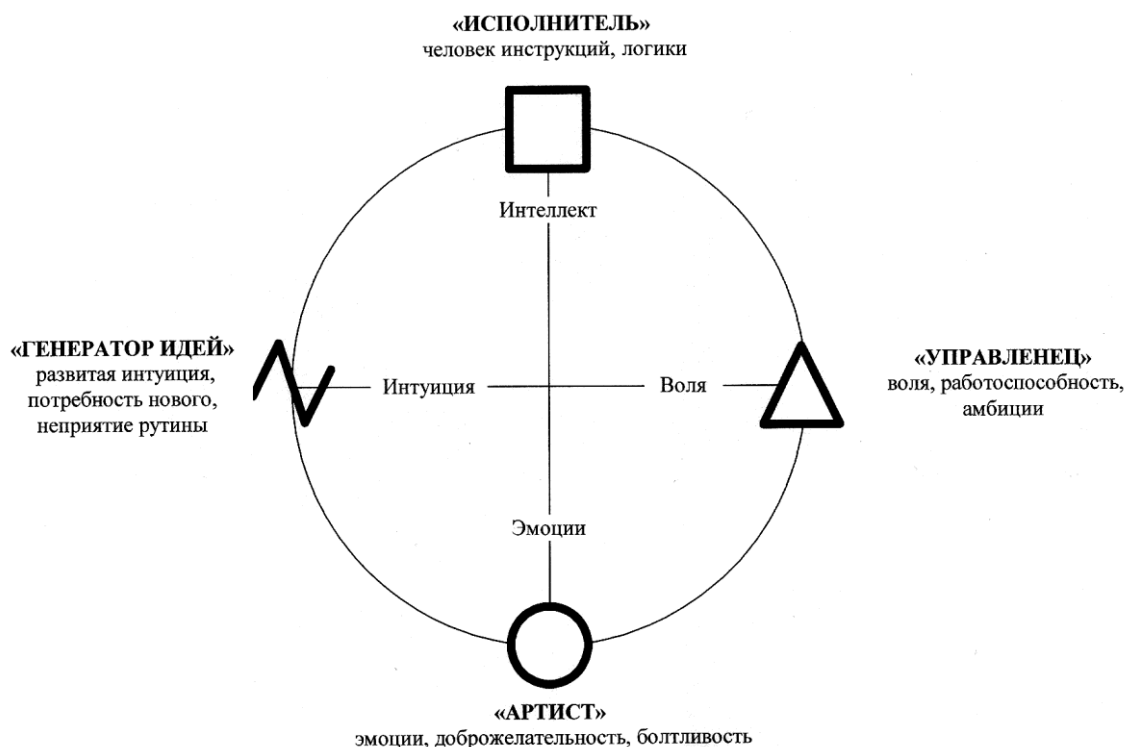
**Keywords:** sailing, athletes, typology, psychogeometry.

**Введение.** При работе со сборной командой страны по парусному спорту и ее ближайшего резерва, тренеры сталкиваются с необходимостью определения типологии и устойчивых свойств личности яхтсменов. А также выявления сильных и слабых психологических качеств потенциальных кандидатов в сборную команду.

**Анализ литературы.** Методика С. Деллингер – специалиста по подготовке управленческих кадров США – оказалась наиболее приемлемой для практического использования. И позволяла быстро определить типологию спортсмена: по его внешнему виду – «языку тела» (характерные позы, походка, жесты), одежды и украшений, его речи (направленность, эмоциональность, последовательность), поведения (общительность, дисциплинированность, стремление к лидерству, ведущему стилю общения) и т.д. [1, 4, 6, 9].

Такая методика использовалась тренерами для оптимизации учебно-тренировочного процесса, а также спортсменами во время участия на крупнейших регатах, подбирая (при маневрировании на старте) группу гонщиков не склонных к агрессивному и конфликтному поведению.

На рисунке 1 представлены основные типы спортсменов в терминах «Психогеометрии» (по С. Деллингер).



**Рисунок 1 – Основные типы людей в терминах «Психогeометрии»  
(по С. Деллингeр)**

Верхняя фигура – *«Квадрат»*. Это спортсмен, который является надежным помощником тренера, склонный к инструкциям, логическим объяснениям заданий. Ведет себя предсказуемо, ответственно, спокойно, солидно. На тренировку и на занятия в институт всегда приходит без опозданий и вовремя уходит.

Среди легендарных яхтсменов-гонщиков СССР конца 1980-х годов, это положительное качество присутствовало у Валентина Манкина, который про себя говорил, что «он средней одаренности яхтсмен, но у него не бывает мелочей». Этот спортсмен тренировался больше всех в команде, бесконечно повторяя технико-тактические приемы на воде и усложняя себе задания. В гонках агрессивно стартовал в гуще судов, и вел бескомпромиссную борьбу на каждом участке дистанции. Обладал высочайшей физической и функциональной подготовленностью [1,3,4,6,9]: на начальных этапах своей спортивной карьеры входил в 10-ку сильнейших гребцов-одиночников СССР.

Для повышения интенсивности тренировочного процесса получил специальный допуск для выхода в море в шторм. Смотрел телевизор, исключительно сидя на корточках (тренируя свой организм к положению на яхте в слабый ветер). Приобретал и читал зарубежные яхтенные журналы.

Исполнительностью и работоспособностью также отличались братья Тынисте из Эстонии. Скрупулезно ведущие личные дневники, постоянно занимающиеся своей физической подготовкой, и имеющие МПК до 80 мл/мин/кг.

Прямо противоположный им по типологии – *«Круг»*. Эмоциональный, компанейский, разговорчивый. И это уже был совершенно другой человек, со своими взглядами на жизнь, немного не логичный, решающий свои жизненные проблемы

совершенно другими приемами.

В советской команде это был Олег Хоперский – энергичный, харизматичный, любимец всей команды. Склонный к несанкционированному тренером набору собственного веса, шумной компании с девушками.

Вторым, также харизматичным, являлся Виктор Потапов. Осторожный интуитивный спортсмен, решающий свои многочисленные проблемы за счет кулуарных переговоров и знания психологии партнеров. Как правило, стартующий с третьего эшелона, в сторону от флота, и не терпящий «дуэльной борьбы».

Третья фигура на рисунке 1 – «*Треугольник*». Применительно к В. Манкину и О. Хоперскому, способствовала проявлению волевого, властного характеру и непомерными амбициями. И прямо противоположная фигура – «*Зигзаг*», реализующий в своей спортивной деятельности интуицию и генерирование большого числа идей [1, 4, 6, 9].

Экспресс-методика определения типологии спортсменов позволяла формировать углубленные представления о личности гонщиков, и быстро подбирать «ударные экипажи», способные стать лидерами мирового парусного спорта. Именно так были созданы успешные экипажи в классах «470» среди женщин и мужчин, в «Летучем Голландце», в катамаране «Торнадо» и др.

В зависимости от типологических особенностей экипажа и уровня его технико-тактической подготовленности, формируется стратегия и тактика попадания в основной состав сборной команды страны.

**Стратегия** (по С.А. Машовцу) – охватывает вопросы теории и практики подготовки гонщиков к регатам; предусматривает исследование закономерностей выступлений яхтсменов, разработку средств и методов подготовки к отдельным соревнованиям; определяет цели и задачи по разделам совершенствования мастерства гонщиков; распределяет силы спортсменов в течение сезона [4, 6].

**Тактика** – это уже искусство ведения спортивной борьбы, заключающаяся в выборе таких способов ведения состязания, которые позволяют яхтсмену полностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические, качества материальной части и т. д.) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперников. Тактику парусных гонок можно условно разделить на три больших раздела:

I. «Ветровая тактика» (по терминологии гонщиков США – «тактика игры с ветром»; в англоязычной литературе изредка ее неправильно называют стратегией): прохождение дистанции таким образом, чтобы наиболее выгодно использовать все изменения ветра, течения, волны. Ветровая тактика используется в полной мере, когда яхта идет в одиночку.

II. «Дуэльная тактика» – использование своего права дороги, для направления противника не по самому выгодному пути; вынуждение его нарушить правила парусных соревнований.

III. «Тактика взаимодействия с флотом» (тактика обеспечения от случайностей) – большое искусство гонщика контролировать основных соперников (искусство «пасти» конкурентов).

Еще существует так называемая «паразитарная тактика», когда достаточно технически подготовленный гонщик просто выбирает себе из заведомых лидеров



регаты «напарника», и тупо копирует на воде все его действия, стараясь не сильно проигрывать [4, 6].

Для недостаточно подготовленных молодых яхтсменов и их тренеру, зачастую, бывает легче пробиться в сборную команду, выступая в малочисленных (или национальных) классах судов, за счет высококачественной материальной части. Когда типология спортсменов меньше всего влияет на результат.

Победы на регатах с малочисленным составом участников, безусловно, будут способствовать повышению престижа яхтсмена и избавлению от юношеской неполноценности, но мало будут помогать совершенствовать спортивно-техническое мастерство молодого гонщика. Так как при постоянных гонках в малом флоте трудно надеяться на серьезные победы на мировой арене. По образному выражению серебряного призера Олимпиады 1980 года, Бориса Будникова – это все равно, как готовиться к чемпионату мира по шахматам, тренируясь в отработке «детского мата».

При желании добиваться успехов на мировой арене на регатах с многочисленным флотом (чемпионаты Европы, мира, Йерская и Кильская регаты и т.д.) к высококачественной материальной части и техническому мастерству прикладывается «ветровая тактика» и «тактика взаимодействия с флотом». Которые требуют высокого интеллекта и интуитивного способа принятия решений (как у Виктора Потапова).

Для гонщиков рангом ниже – «паразитарная тактика».

И главным средством подготовки на воде к таким регатам – это гонки в классах с большим числом судов («Лазер»).

При участии в гонках на Олимпийской регате (с ограниченным числом участников), на первые позиции выходит техника успешного старта и первой лавировки. Исследования протоколов Олимпийской регаты 2008 года в Китае (проходившей по тихим ветрам) и Олимпийской регаты 2012 года в Великобритании (ветер средней силы), показал, что успех в гонках на 90–98 % формируется уже после первой лавировки [2, 5, 8].

А во время «медальной гонки» идет, практически, «дуэльная борьба».

Гонки в таких условиях требуют «сильной» (устойчивой к сильному стрессу) нервной системы, энергичного («треугольного») старта и педантичного («квадратного») удержания своего места во флоте, высокой выносливости. Лидеры Олимпийской регаты выполняли блестящий старт и хорошо удерживали свои позиции – не были склонны к рискованной тактике и выигрывали «маленькими шагами» (в основном по 1–2 места за лавировку или фордевинд) [2, 8].

Именно такой психологией, технической и физической подготовленностью, блестящим знанием правил парусных гонок обладал трехкратный Олимпийский чемпион Валентин Манкин, который не часто радовал победами на чемпионатах мира, с их многочисленным флотом.

Для молодых яхтсменов, не обладающих качествами и подготовкой Манкина, можно воспользоваться приемом женского американского экипажа А. Джолли и Л. Джебелл, которые за четыре года из обычных пловчих выдвинулись в чемпионы Олимпийской регаты 1988 года в Пусане (Южная Корея), победив своих конкурентов с большим отрывом. Если попытаться графически вычертить структуру парусной гонки в исполнении этого американского экипажа, то получится следующее: если допустить, что удачно выбранный старт вносит 30 % успеха, то 63,7 %, по

полученным расчетам, обеспечивает первая лавировка и только 6,3 % все остальные участки дистанции (рисунок 2) [9].



**Рисунок 2 – Структура парусной гонки в исполнении А. Джолли и Л. Джевэлл (США)**

Каждый из обследуемых нами яхтсменов обладал как положительными психологическими качествами, так и имел значительные недостатки.

**Цель исследований.** Психолого-педагогическое сопровождение подготовки резервного состава сборной команды страны по парусному спорту.

**Результаты исследований.** Обследования показали факты случайного подбора шкотовых в экипажи сборной команды страны. Когда недостатки рулевого не компенсировались достоинствами шкотового. Таких экипажей в команде было более 80 %.

Изучение ведущих гонщиков сборной команды России по парусному спорту в 2006–2012 гг. при распределении психогометрических типов среди рулевых и шкотовых показало преимущество треугольно-квадратной типологии среди наиболее успешных рулевых (как у Валентина Манкина – трехкратного олимпийского чемпиона). Однако в команде спортсменов такой типологии присутствовало не более 50 %. Хотя наши многолетние наблюдения показали, что победителями крупнейших парусных регат (при благоприятных ситуациях) могут быть спортсмены различной типологии (рисунок 3).

Более полную картину по устойчивым психологическим качествам личности яхтсменов обеспечивает тестирование по опроснику Р.Б. Кеттелла (16-PF-105-C). Обследование резервного состава сборной команды страны 1986–1988 гг. и 2010–2012 гг. показало, что за 25 лет спортсмены радикально изменились: произошло повышение по большинству показателей (таблица 1).

	<p><b>Z+□ Братья Тынисте</b> (двукратные призеры Олимпийских игр)</p>	<p><b>□+Δ Валентин Манкин</b> (трехкратный Олимпийский чемпион)</p>	
<p><b>Сильные стороны:</b> работоспособность, изобретательность (интуитивное принятие правильных решений), исполнительность.</p> <p><b>Слабые стороны:</b> недостаточная чувствительность (на руле и шкотах), необщительность.</p>		<p><b>Сильные стороны:</b> исполнительность, работоспособность, напористость.</p> <p><b>Слабые стороны:</b> отсутствие чувствительности на руле, на шкотах, в настройке яхты.</p>	
	<p><b>○+Z Виктор Потапов</b> (двукратный чемпион мира, призер Олимпийских игр)</p>	<p><b>Δ+○ Олег Хоперский</b> (чемпион Европы и двукратный призер чемпионата мира)</p>	
<p><b>Сильные стороны:</b> изобретательность (интуитивное принятие правильных решений), чувствительность на руле и шкотах, общительность.</p> <p><b>Слабые стороны:</b> низкая работоспособность, отсутствие напористости.</p>		<p><b>Сильные стороны:</b> работоспособность, общительность, чувствительность на руле и шкотах.</p> <p><b>Слабые стороны:</b> низкая исполнительность, вспыльчивость, чрезмерная доверчивость.</p>	

### Рисунок 3 – Индивидуальные различия высококвалифицированных яхтсменов

Достоверно увеличились такие устойчивые свойства личности как «открытость», «эмоциональная устойчивость», «доминирование», «экстраверсия», «суперэгоистичность», «решительность», «подозрительность» и «проницательность», «воображение», «высокое самомнение», «тревожность». И, в то же время за эти годы в команде показатели по «интеллекту» снизились от  $7,4 \pm 1,4$  до  $5,9 \pm 1,5$  стенов ( $p < 0,05$ ) (таблица 1).

**Таблица 1 – Устойчивые психологические качества личности яхтсменов резервного состава сборной команды страны в 1986 и 2012 гг. (в стенах)**

Устойчивые психологические качества	Показатели обследований		
	1986 г. n=33	2012 г. n=25	p<
А – аффектометрия (открытость, сердечность, теплота)	3,8±1,2	6,0±2,2	p<0,05
В – интеллект (с развитым логическим мышлением, сообразительностью)	7,4±1,4	5,9±1,5	p<0,05
С – эмоциональная устойчивость (зрелый, спокойный, контролирующий чувства)	3,1±0,9	5,6±1,4	p<0,05
Е – доминирование (склонный к лидерству, неуступчивый)	3,9±1,0	6,4±2,0	p<0,05
Ф – экстраверсия (жизнерадостный, беспечный, общительный)	2,8±0,8	5,4±1,3	p<0,05
Г – суперэгоистичность (стремящийся к выгоде, практичный)	3,5±0,9	6,0±2,3	p<0,05
Н – решительность (смелый или даже дерзкий)	2,2±0,8	5,6±2,1	p<0,05
І – сензитивность (чувствительность, с художественным мышлением)	3,9±1,2	4,0±1,7	p>0,05
Л – подозрительность (не дающий себя провести)	4,2±1,0	6,6±2,5	p<0,05
М – воображение (мечтательный, немного рассеянный)	2,6±0,9	5,3±2,3	p<0,05
Н – проницательность (искушенность, сознательно лояльный, тактичный)	3,2±1,2	6,0±2,0	p<0,05
О – тревожность (обвиняющий себя, неуверенный, возможно обидчивый)	3,8±1,2	6,0±2,5	p<0,05
Q <sub>1</sub> – консерватизм (уважение к традициям)	3,6±1,3	4,1±2,4	p>0,05
Q <sub>2</sub> – самостоятельность (независимый от группы)	4,7±1,1	5,1±2,1	p>0,05
Q <sub>3</sub> – высокое самомнение (импульсивный, неорганизованный)	3,0±1,0	6,4±2,1	p<0,05
Q <sub>4</sub> – напряженность (собранный, озабоченный планами, усталый)	4,6±0,8	4,8±2,0	p>0,05
МД – Честность	-	5,8±2,3	-

По образному выражению Виктора Потапова – парусные гонки – это шахматы на воде, требующие постоянной высокоэффективной интеллектуальной деятельности на протяжении всей регаты [8]. Поэтому ухудшение школьного и институтского образования, снижение интеллектуальных возможностей современной молодежи – крайне негативный факт, снижающий успехи наших яхтсменов на мировой арене.

**Выводы.** В результате исследований выявлены значительные резервы повышения эффективности выступлений гонщиков резервного состава команды, за счет учета устойчивых свойств личности спортсменов, и комплектования «ударных» экипажей, при которых недостатки рулевого компенсируются достоинствами шкотового.

Современные яхтсмены превосходят своих сверстников конца 1980-х годов по «открытости», «эмоциональной устойчивости», «доминирования», «экстраверсии», «суперэгоистичности», «решительности», «подозрительности» и «проницательности», «воображения», «высокое самомнения» и «тревожности» ( $p < 0,05$ ). В тоже время у гонщиков 2010–2012 гг. понизился уровень «интеллекта» ( $p < 0,05$ ).

**Перспективы дальнейших исследований.** Психолого-педагогическое сопровождение подготовки яхтсменов, как резервного состава сборной страны, так и яхтсменов-гонщиков высокой квалификации должно осуществляться в команды регулярно. С подключением к обсуждению результатов обследований тренеров и ведущих спортсменов.

### Список использованной литературы

1. Алексеев А.А. Психогеометрия для менеджеров / А.А. Алексеев, Л.А. Громова. – М.: Изд-во ЛГУ, 1991. – 164 с.
2. Томилин К.Г. К вопросу о моделях подготовленности яхтсменов класса «Парусная доска» / К.Г. Томилин, Л.А. Калинин, Б.А. Емельянов // Вестник спортивной науки. – 2016. – №6. – С. 20 – 26.
3. Томилин К.Г. Парусный спорт – как эффективное средство совершенствования человека XXI века / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 47–51.
4. Томилин К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.
5. Томилин К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 6–9.
6. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях (часть 1) / К.Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – 250 с.
7. Томилин К.Г. Повышение эффективности операторской деятельности яхтсменов-гонщиков высокой квалификации / К.Г. Томилин // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: Материалы межведомственного круглого стола, г. Иркутск, 25 ноября 2016 г. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 387–392.
8. Томилин К.Г. Характеристики соревновательной деятельности чемпионов Олимпийской парусной регаты 2008 года // Вестник спортивной науки. – 2009. – №2. – С. 15–17.
9. Томилин К.Г. Эффективные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков: Основы, концепции, методы, технологии: Монография / К.Г. Томилин, А.А. Швец, Б.А. Николаев. – Saarbrücken: LAP, 2011. – 351 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УДК 373.015.31:796.035

**БУРЛАКОВА Т.Л.**  
*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*  
г.Луганск, Луганская Народная Республика

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Аннотация.**

*Бурлакова Т.Л.*

*Физкультурно-оздоровительное воспитание младших школьников.*

В данной статье рассматриваются принципы и формы организации физического воспитания учащихся. Уделено внимание принципу оздоровительной направленности физической культуры. Изучены особенности физкультурно-оздоровительного воспитания младших школьников. Определены и выявлены формы и методы и средства физкультурно-оздоровительного воспитания младших школьников.

**Ключевые слова:** физическая культура, воспитание, младшие школьники, физкультминутки, внеклассная, физкультурная, оздоровительная работа, спортивно-массовая работа, спортивные мероприятия.

### **Annotation.**

*Burlakova T.L.*

*Physical education and education of younger students.*

This article discusses the principles and forms of organization of physical education of students. Attention is paid to the principle of improving orientation of physical culture. The features of physical education and health education of younger students are studied. Identified and identified forms and methods and means of physical education and health education of younger students.

**Key words:** physical education, upbringing, younger schoolchildren, physical exercises, extracurricular, physical education, recreational work, sports mass work, sports events.

### **Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы.**

Оздоровительная физическая культура – составная часть культуры общества и самого человека, основой специфического содержания которой является рациональное использование двигательной активности как фактора укрепления здоровья, оптимизации физического состояния.

Цель оздоровительной физической культуры – укрепление здоровья, поддержание работоспособности, восстановления нарушенных функций организма.

Группа оздоровительных задач направлена на:

- обеспечение оптимального развития свойственных человеку физических качеств и на их основе совершенствования физического развития. «Физическими» принято называть врожденные (передаваемые по наследству) морфофункциональные свойства, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность;
- формирование, укрепление и сохранение здоровья. Задача по укреплению здоровья решается в процессе физического воспитания на основе совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств, особенно тех, развитие которых приводит к подъему общего уровня

функциональных возможностей организма. Но это не значит, что задача по укреплению здоровья и совершенствованию двигательных способностей в физическом воспитании полностью совпадают, а их реализация не имеет своих особенностей. В частности, задачи по закаливанию организма и воспитанию навыков придерживаться здорового образа жизни имеют самостоятельное оздоровительное значение, и его реализация предусматривает специальную систему физкультурно-гигиенических мероприятий;

- обеспечение оптимального двигательного режима.

В учебно-воспитательной сфере физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в сочетании с физическим воспитанием детей и молодежи с учетом состояния здоровья, уровня духовного, психического и физического развития.

Принципы и формы организации физического воспитания учащихся определяются специальными положениями, разработанными нашим Министерством образования и науки. На них возложено:

- руководство физическим воспитанием учащихся, развитие оздоровительной физической культуры, контроль за организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время;
- обеспечение учебных заведений учителями физического воспитания;
- обеспечение занятий по физическому воспитанию и оздоровительной тренировки спортивным инвентарем, оборудованием;
- обеспечение физкультурно-оздоровительной работы учебными программами, методическими пособиями;
- проведение спортивных соревнований, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- контроль за проведением физкультурно-оздоровительной работы.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной деятельности являются:

- формирование, укрепление и сохранение здоровья школьников;
- всестороннее развитие физических способностей;
- углубление физкультурных знаний, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формирования сознательной мотивации к систематическим занятиям физической культурой [1, с. 36].

Принцип всестороннего и гармоничного развития организма предусматривает обеспечение планомерного и целенаправленного развития всех его органов, систем и физических качеств личности.

Правильное физическое воспитание во многом способствует полноценному психическому развитию ребенка и совершенствованию его двигательных функций.

Организм всесторонне развивается, если систематически испытывает действия различных физических нагрузок, в том числе физических упражнений. Известно, что в организме есть более 630 мышц и 230 суставов. Их нормальное функционирование предусматривает интенсивные и систематические загрузки каждого из них. Однако в исполнении определенного упражнения участвует лишь ограниченное количество мышц и суставов. Поэтому для оптимального физического развития необходимо



использовать комплекс различных упражнений, обеспечивающих функционирование всех мышц и суставов.

Чем больше мышц участвует в выполнении конкретного физического упражнения, тем существеннее физиологические (в органах) и биохимические (в клетках) сдвиги происходят в организме, тем эффективнее их влияние на всестороннее физическое развитие ребенка.

Принцип оздоровительной направленности физической культуры состоит в организации физического воспитания, и в частности занятий физическими упражнениями, таким образом, чтобы они способствовали профилактике заболеваний учащихся, укреплению их здоровья. В ходе физического воспитания следует обеспечивать такое сочетание разъяснительной, воспитательной работы и различных форм практических занятий физическими упражнениями, при которых физическая культура является обязательным компонентом режима для школьника.

Согласно "Положению о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы", система занятий школьников физкультурой и спортом включает такие связанные между собой формы:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение школьного дня (гимнастика перед уроками, физкультминутки во время уроков, игры и физические упражнения на переменах и в режиме продленного дня);
- внеклассная спортивно-массовая работа (занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа и физкультурно-оздоровительные мероприятия (занятия в детско-юношеских спортивных школах, туристических кружках и т.д.);
- самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями дома, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах и др. [3, с. 59].

Систематические занятия физкультурой положительно влияют на развитие учеников в школе и семье, побуждают их придерживаться правильного режима дня и требований гигиены. Уроки физической культуры являются основной формой физического воспитания учащихся. Они обязательны для всех школьников (за исключением тех, кто по состоянию здоровья отнесен к специальной медицинской группе). Уроки должны активно содействовать успешному осуществлению внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию, формированию у учащихся интереса и привычки к занятиям физическими упражнениями в повседневной жизни. Необходимо повышать влияние уроков физкультуры на совершенствование других форм физического воспитания. Известно, что даже при качественном проведении уроков их непосредственное влияние на физическое развитие учащихся недостаточно. Научными исследованиями установлено, что урок физкультуры обеспечивает в среднем лишь 11% гигиенической нормы двигательной активности школьника. В связи с этим, необходимо обогащать и правильно сочетать различные формы физического воспитания учащихся и физкультурно-оздоровительной работы [4, с. 72].

**Обзор литературы.** Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями:

(Н. А. Агаджанян, Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Э.Г. Булич, И.И. Брехман, Л.П. Матвеев, Р.Е. Мотылянская, И.В. Мурахов, Л.Я.Иващенко, и многие другие), которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

**Цель и задачи исследований.** Проблема физического здоровья школьника, является особенно актуальной в последние годы. Этой проблемой занимаются педагоги, психологи, валеологи, физиологи, медицинские работники. Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если школьник физически здоров, то он может выполнять все свои обязанности свободно. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома [2, с. 35].

**Цель статьи** – рассмотреть и изучить формы, методы и средства физкультурно-оздоровительного воспитания младших школьников.

**Задачи:**

1. Изучить особенности физкультурно-оздоровительного воспитания младших школьников.
2. Определить формы и методы физкультурно-оздоровительного воспитания учащихся.
3. Выявить главные средства физкультурно-оздоровительного воспитания младших школьников.

**Объект исследования** – процесс организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в современной школе.

**Предмет исследования** – методика проведения современных физкультурно-оздоровительных мероприятий в современной школе.

**Методы исследований:** анализ научно-методической литературы, беседы и педагогическое наблюдение.

Особенно большое внимание уделяется в школе оздоровительной работе с ослабленными и больными учениками. Во внеурочное время с ними проводят специальные занятия по лечебной физкультуре.

Гимнастика перед занятиями проводится в школе за 20 мин. до начала уроков. Она способствует решению определенных воспитательных и организационных задач. В отличие от утренней зарядки для гимнастики перед занятиями существуют некоторые ограничения (выполняется в школьной форме). Однако все это не снижает ее свойства для развития физической культуры школьников. Ведь не секрет, что для большинства учащихся общеобразовательных школ утренняя гимнастика дома не стала обязательной.

Физкультминутки во время уроков способствуют повышению умственной и физической работоспособности учащихся. Выдающийся русский ученый-педагог К.Д. Ушинский отметил: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он снова подарит вам 10 минут внимания, а десять минут оживленного внимания, если вы сумели их использовать, дадут вам больше, чем целую неделю полусонных занятий».

В связи с этим ученые рекомендуют отводить на каждом уроке, особенно третьем и последующих, 1-2 мин. для проведения физкультминуток. Перед ее началом проветривается классная комната. Затем под руководством учителя

учащиеся выполняют ряд физических упражнений. Особое внимание уделяется тем упражнениям, которые помогают предотвратить негативное влияние сидячего образа жизни на физическое развитие ребенка (нарушение осанки и деформации строения тела), способствуют большему насыщению организма кислородом [3, с. 78].

Организованное проведение подвижных игр, соревнований и физических упражнений на больших перерывах возможно для физкультурно-оздоровительных средств в режиме школьного дня. Известно, что эффективность отдыха учащихся и подготовки их к обучению зависит от того, как они проводят перерывы (перемены). Во время больших перерывов рекомендуется подбирать физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями школьников. Перерывы должны проводиться на свежем воздухе и зимой. При этом детям следует постоянно двигаться, а упражнения выполнять более интенсивно. Желательно, чтобы все физкультурно-оздоровительные средства на больших перерывах осуществлялись в игровой, а если уровень подготовленности учащихся примерно одинаков, то и в соревновательной форме. На переменах нужно организовывать только уже усвоенные учениками игры или двигательные действия.

Ежедневное проведение в школе гимнастики перед занятиями, физкульт-минуток и подвижных перерывов способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности учащихся.

Во внеурочное время в школе проводятся массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Ими предусматривается:

- более глубокое усвоение учащимися программного материала, изучаемого на уроках физкультуры;
- выполнение отстающими учениками нормативных требований программы по физкультуре и их государственных тестов;
- организация систематических занятий по различным видам спорта, по интересам учащихся;
- проведение массовых спортивных соревнований по различным видам спорта, туризма.

Среди средств физкультурно-оздоровительной работы очень важное значение имеют гигиенические условия. Сюда относятся твердый режим дня, под которым понимается строго составленный распорядок повседневной жизни, рационального распределения времени работы и отдыха, сна и питания. Точное выполнение режима дня воспитывает у школьника такие ценные качества, как дисциплинированность, аккуратность и организованность [5, с. 124].

Физкультурно-оздоровительная программа школы включает в себя:

- подготовку и проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, подвижных и спортивных игр, дней здоровья;
- проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний;
- организацию экскурсий, походов, прогулок;
- организацию интересного и плодотворного досуга, включая каникулярное время;
- пропаганду здорового образа жизни детей и подростков.

Для физической и психологической разгрузки учащихся созданы спортивные секции, кружки. Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе в режиме учебного дня осуществляется в самых разнообразных формах.

В оздоровительных целях созданы условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении. В общей сумме время физической активности ученика составляет не менее 2-х часов в день. Такой объём достигается благодаря проведению гимнастики перед началом учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр во время перемен, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Изучив научно-методическую литературу можно сделать определенные выводы. Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются одной из форм физического воспитания. С помощью этих мероприятий развивается, сохраняется и укрепляется состояние организма, а также улучшается работоспособность. Физкультурно-оздоровительные мероприятия содействуют правильному оздоровлению всего организма школьников.

Правильно поставленное физическое воспитание детей положительно влияет на их мыслительные способности, а также и успеваемость. Таким образом, занятия физической культурой не только укрепляют здоровье и совершенствуют физическое развитие школьников, но и обеспечивают устойчивость умственной работоспособности.

Как главное средство физкультурно-оздоровительного воспитания мы выявили: физические упражнения, подвижные игры, естественные силы природы. В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры. К ним можно отнести: разнообразные виды аэробики, шейпинг, фитнес, стретчинг, которые широко сейчас внедряются в школах в виде факультативных занятий с целью оздоровления учащихся.

Используя современные физкультурно-оздоровительные системы и методики в повседневной практике, при организации учебных занятий, мы можем сказать, что это будет положительно способствовать улучшению здоровья и работоспособности школьника.

### Список использованной литературы

1. Белякова Н.Т. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися V-VIII классов / Белякова Н.Т. – М., 1995. – 245 с.
2. Голикова Е.М. Проблема здоровья - проблема комплексная / Е.М. Голикова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – 63 с.
3. Жалей А.А. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме продленного дня / А.А. Жалей. – М., 1994. – 186 с.
4. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск, 1998. – 264 с.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М. Шлемина. – М., 2008. – 462 с.

УДК: 796.41:615.825.1:616.711-007.55:615.851.85

**ЗЫКУН Ж.А.**  
*Гомельский Государственный  
университет имени Ф.Скорины*  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ В ГРУППЕ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СКОЛИОЗ**

**Анотация.**

*Зыкун Ж.А.*

*Основные элементы йоги, используемые на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиоз.*

В статье рассматривается использование основных асан йоги на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиоз, так же подробно описано какие группы мышц задействуются при той или иной асане, и физиологическое их воздействие.

**Ключевые слова:** йога, сколиоз, ЛФК, асана, мышцы.

**Annotation.**

*Zykun J.A.*

*The main elements of yoga used in classes in exercise therapy for scoliosis.*

The article discusses the use of basic yoga asanas in the classroom in the group of exercise therapy in the disease of scoliosis, also describes in detail what muscle groups are involved in a particular asana, and physiological effects.

**Key words:** yoga, scoliosis, physical therapy, asana, muscles.

**Актуальность.** Здоровье подрастающего поколения является одним из центральных приоритетов государственной политики РБ и других государств. Сколиоз занимает среди заболеваний опорно двигательного аппарата одну из приоритетных и наиболее часто встречающихся заболеваний. Медицинское обследование студентов I-ых курсов Гомельского государственного университета имени Ф.Скорины 2018 г. поступления, показали, что из 1010 человек поступивших у 430 выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата в частности сколиоз, у 280 человек обнаружена I Степень искривления позвоночника, 130 человек II степень искривления позвоночника, у 20 человек III-IV степень искривления позвоночника, данные показатели свидетельствуют о прогрессировании данного заболевания среди юношеского возраста.

**Анализ литературы.** Сколиоз – это тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси [5]. Главное отличие истинного сколиоза от нарушений осанки во фронтальной плоскости - наличие торсии позвонков. Кроме деформации позвоночника при сколиозе наблюдается деформация таза и грудной клетки. В результате прогрессирования этих изменений у больного может сформироваться вначале реберное выпячивание, а в дальнейшем реберный горб – гиббус. Эти негативные изменения приводят не только тяжелейшим косметическим дефектам, а также к нарушению деятельности сердечнососудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и многих других.

**Результаты исследований.** Коррекция сколиоза при выполнении физических упражнений достигается изменением положения плечевого, тазового пояса и туловища. Упражнения прежде всего должны быть направлены на коррекцию искривления позвоночника во фронтальной плоскости подбор должен осуществляться с такой целью, чтобы способствовать укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, таких как выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др.

Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля жизненно важных систем организма. Использование элементов йоги не только укрепляет мышечный корсет, но и повышает физическое и функциональное состояние организма.

Занятия Йогой на занятиях по физическому воспитанию набирают большую популярность среди студентов. Практика Йоги существует не одно тысячелетие, систематические занятия позволяют поддержать физическую и функциональную подготовленность на высоком уровне. Некоторые элементы не заменимы в коррекции и профилактики многих заболеваний.

Современная молодежь отличается малоподвижным, сидячим образом жизни. Из всех мышечных групп постоянную нагрузку несут лишь мышцы туловища и шеи, которые своим небольшим, но постоянным статическим напряжением сохраняют и поддерживают рабочие и бытовые позы. При нарастании утомления мышц туловища и шеи их амортизационную функцию берут на себя структуры позвоночника. При неизменности образа жизни (продолжающейся нагрузке на позвоночник) в нем развиваются вторичные дегенеративные изменения, в первую очередь в межпозвонковых дисках.

Занятия Йогой способствуют наращиванию силы в мышцах и устранению мышечно-фасциальных зажимов. Йога подразумевает собой выполнение определенных асан, асана в переводе с санскрита означает «поза». Асана – определенное статическое положение тела удерживающее тело некоторое определенное время. Задача асан помогать стабилизировать организм.

Способствовать укреплению неразвитых мышц, разрабатывать суставы, позвоночник, снимают ригидность связок и сухожилий. При выполнении асан задействовано большое количество мышц, связок и суставов одновременно. В отличие от обычных упражнений, кроме напряжения и расслабления мышц происходит растяжение, скручивание и сжатие мышц и сухожилий. За счет длительности удержания асаны оптимизируется работа опорно-двигательного аппарата. Регулярная практика ведет к улучшению работы сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

Физиологические аспекты влияния асан на организм связаны со следующими моментами.

- Растяжение, скручивание и сжатие мышц и связок.
- Изменения в суставах при их раскрытии и движении.
- Деформация полостей тела с изменением их объема и давления.
- Воздействие на кровообращение.
- Изменение параметров дыхания.

- Воздействие на висцеральные и соматосенсорные рецепторы.
- Изменение обмена веществ, энергетического обмена.

Воздействие при изменении положения тела, напряжении мышц на биологически активные точки (мармы). Слово «марма» переводится как «скрытый» или «жизненно важный». На основе марм существует китайская система акупунктуры (иглоукалывания). Длительное удержание асаны в отдельных случаях воздействует на костный скелет. При этом эффективность асан имеет глубокий анатомический смысл. Чтобы понять, чем хороша каждая из асан, нужно четко представлять, на что она воздействует [1].

Первая основополагающая поза Дадсана (поза посоха), исходное положение: сидя, ноги вы тянуты. Ноги в бедрах соединены в коленях и лодыжках. Пятки уперты в пол, пальцы тянутся вверх. Ладони расположены возле ягодиц пальцы рук соединены и направлены в сторону ног. В конечной фазе упражнения прямая позиция позвоночника с осевым вытяжением вверх и раскрытие грудной клетки обеспечиваются работой многих мышц шеи и туловища, а именно:

- глубоких мышц спины (мышцы, выпрямляющей позвоночник, поперечно остистых и межостистых мышц);
- нижних пучков трапециевидной мышцы;
- широчайшей мышцы спины;
- подостной мышцы;
- малой круглой мышцы;
- большой и малой ромбовидной мышц;
- трехглавой мышцы плеча и квадратной мышцы поясницы.

Так же, в этой асане задействуются все мышцы ног. Активизируются большеберцовые мышцы голени (тянутся пятки), и растягиваются задние группы мышц бедра и голени. При выполнении упражнения удерживается брюшное (диафрагмальное) дыхание. Дандасана учит главному правилу формирования навыка правильной осанки [1].

Парипурна навасана слово «парипурна» в переводе с санскрита означает «завершенный». Название асаны дано по внешнему виду, поза в конечном варианте напоминает лодку с веслами. Исходное положение: дандасана, колени прижаты к полу. Подтянуть подушечки стоп по направлению к лицу, пятки прижаты к полу. Позвоночник выпрямлен. Руки расположены на полу возле таза. Плотно сжимаются пальцы и направляются в сторону стоп. С выдохом отклонить корпус назад и одновременно поднять прямые ноги. Опора для тела — седалищные кости. Приняв исходное положение (угол 60 градусов между полом и корпусом, 60–65 между полом и ногами), мах руками вверх, параллельно полу. Ладони обращены друг к другу. Баланс таким образом, чтобы углы между полом и ногами, а также полом и туловищем составляли примерно 45 градусов, между ногами и позвоночником — около 90. Сохранять данную позу необходимо достаточно свободно, без тремора конечностей или головы и повышенных усилий. Похожая асана на предыдущую Ардха навасана. Исходное положение: дандасана, выпрямить позвоночник и ноги. Ноги поднять вверх. Пальцы рук в замок и на затылок. С выдохом отклонить тело назад, одновременно отрывая ноги от пола. Колени соединить и удерживать в напряжении, стопы необходимо тянуть к лицу. Точка опоры — крестец. Спина во

время удержания асаны должна быть округлена (ссутулена). Ноги во время удержания асаны располагаются под углом 30 градусов над полом, а стопы и голова — на одном уровне. Дыхание во время удержания асаны должно быть неглубоким, ритмичным, без задержек. В этих двух асанах работают мышцы плечевого пояса, передние пучки дельтовидной мышцы, большая и малая ромбовидные мышцы и др. Задействуются также следующие мышцы: задняя группа мышц плеча; мышцы — разгибатели предплечья; поверхностные и глубокие мышцы спины (трапециевидная мышца и мышца, выпрямляющая позвоночник). Наиболее интенсивно работают мышцы живота (особенно прямая мышца живота), подвздошно-поясничная мышца, приводящие мышцы и передняя группа мышц бедра. Кроме того, растягиваются широчайшая мышца спины и задняя группа мышц бедра. У Ардха наवासана зачет заведенных рук назад, из абдоминальных мышц наиболее интенсивно задействуются наружная и внутренняя косые мышцы. Навасана в обоих вариантах — это эффективные упражнения для пресса. Кроме того, укрепляются мышцы спины, верхних и нижних конечностей, Парипурна наवासана и ардха наवासана действуют по-разному из-за положения ног. Если благодаря первой происходит воздействие преимущественно на кишечник, то благодаря второй — на печень, желчный пузырь и селезенку [1].

Пашчимотасана исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты наклон вперед, руками захватить большие пальцы стоп. С выдохом сделать наклон. Необходимо сначала положить грудную клетку, после вытянуть позвоночник по направлению к голове, не допускать изгиба в поясничном отделе. С каждым вдохом вытягивать и напрягать ноги. Упражнение предназначено для длительного удержания. В фазе фиксации асаны тело необходимо вытянуть вдоль ног, оставляя спину плоской. Ноги должны плотно прилегать к полу, а ступни располагаться в одной плоскости. В ходе выполнения данной асаны растягиваются такие группы мышц как:

- трапециевидная мышца;
- широчайшая мышца спины;
- мышцы, выпрямляющие позвоночник;
- наружные мышцы таза (за исключением большой ягодичной мышцы);
- задняя группа мышц бедра и мышцы голени.

Оздоровительный эффект заключается в следующем: растяжение всего позвоночника (менее выраженное в шейном отделе), что способствует улучшению питания его связочного аппарата и межпозвонковых дисков; поддержание гибкости и функциональной активности позвоночника; благотворное влияние на состояние всех внутренних органов и систем; естественный массаж органов брюшной полости, забрюшинного пространства и малого таза [4].

Бидаласана исходное положение: стоя в коленно кистевой стойке, на выдох выгнуть спину, на вдох прогнуться. Темп медленный дыхание спокойное, для усиления эффекта может выполняться с задержкой на 2-3 секунды на вдохе и выдохе.

*При выполнении бидаласаны задействуются:*

- малая грудная мышца;
- передняя зубчатая мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;



- задняя верхняя зубчатая мышца;
  - мышцы, поднимающие ребра;
  - подостная и подлопаточная мышцы;
  - большая и малая круглые мышцы.
- Так же при бидаласане растягиваются:*
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
  - большая и малая ромбовидные мышцы;
  - широчайшая мышца спины;
  - глубокие мышцы спины, разгибающие позвоночник.

*При выполнении упражнения активизируются:*

- мышцы задней поверхности шеи и грудино-ключично-сосцевидная;
- задние пучки дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- большая и малая ромбовидные;
- большая и малая грудные;
- длинная головка трицепса.

*Положительный эффект:*

- укрепляет мышцы шеи и туловища;
- вытягивает позвоночник и восстанавливает его гибкость;
- улучшает осанку;
- снимает болезненные ощущения и скованность мышц;
- снимает общее утомление, успокаивает или тонизирует нервную систему;
- массирует органы брюшной полости и забрюшинного пространства, а это, в свою очередь, улучшает функции пищеварения и мочевого выделения;
- нормализуются функции дыхания, как внешнего, так и тканевого (первое происходит в результате расправления легких и улучшения проходимости бронхов и бронхиол);
- кроме того, параллельно усиливается сердечная деятельность и увеличение кровотока через легкие, что способствует насыщению крови кислородом.

Одна из основных асан при сколиозе шалабхасане исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела. С выдохом поднять прямые ноги, сомкнув их в бедрах, коленях и лодыжках. Удерживать асану на задержке дыхания либо при неглубоком ровном дыхании.

Существуют варианты шалабхасаны, при которых руки не лежат на полу, а поднимаются на высоту плеч. Вытягиваются руки вперед или заведенные назад. В обоих случаях происходит более глубокий прогиб позвоночника. Так же вариант с одновременным поднятием ног и рук вверх, либо с заведенными руками назад.

Данная асана эффективно укрепляет многие мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Увеличивается гибкость позвоночника, снимается нервное переутомление. Оказывается также терапевтический эффект при различных Шалабхасана с руками, отведенными назад функциональных нарушениях пищеварительной системы. Кроме того, эта асана стимулирует работу мочевыделительной системы. Так же, участвуют: дельтовидная и трапециевидная мышцы; большая грудная и передняя зубчатая мышцы; Шалабхасана с руками,

вытянутыми вперед Ардха шалабхасана — подготовительный вариант шалабхасаны двуглавая мышца плеча; мышцы — сгибатели предплечья.

Наиболее интенсивно также задействуются:

- медиальная и задняя группы мышц бедра;
- задняя группа мышц голени, глубокие мышцы спины, разгибающие позвоночник;
- большая ягодичная мышца.

Паванамуктасана можно использовать в качестве расслабления.

Исходное положение: лежа на спине руки в замке под затылком. На вдохе согнуть правую ногу в колене, прижать ее руками к туловищу, не отрывать таз от пола. Голову тянуть к колену. Задержать дыхание, ногу и с выдохом вернуть в исходное положение. С очередным вдохом согнуть левую ногу, руками прижимая ее к туловищу. Наклонить голову вперед, удерживая таз на полу. Задержать дыхание на 10–15 с и с выдохом вернуть в исходное состояние. На вдохе к туловищу с помощью рук прижать оба колена, при этом максимально приблизить к ним голову. Задерживать дыхание на вдохе на 10–15 с и с выдохом вернуться в исходное положение. В конце упражнения с прижатыми к груди коленями можно удерживать асану продолжительное время, сохраняя при этом ровное ритмичное дыхание.

Можно усложнить асану, производя покачивающие движения на спине взад-вперед (динамический вариант). Движения следует производить только на спине, не заваливаясь на бок. В этой асане в основном работают мышцы, сгибающие позвоночник, и мышцы верхних конечностей, включая, длинные мышцы головы и шеи, переднюю прямую мышцу головы, лестничные мышцы, передние пучки дельтовидной мышцы, передние группы мышц плеча и предплечья, большую и малую грудные мышцы, наружную и внутреннюю косые мышцы живота. Поскольку положение нижних конечностей зафиксировано руками, мышцы таза и нижних конечностей расслабляются, при этом растягиваются ременная мышца головы и шеи, под затылочная группа мышц шеи, глубокие мышцы спины, выпрямляющие позвоночник, и квадратная мышца поясницы. Паванамуктасана массирует органы пищеварения и способствует освобождению от скопления газов в области желудка и кишечника.

Динамическая же форма упражнения оказывает более широкий терапевтический эффект способствует укреплению мышц спины и шеи, улучшает их эластичность, восстанавливает и сохраняет гибкость и подвижность позвоночника, оказывает выраженный профилактический и лечебный эффект при нарушениях осанки, неосложненном остеохондрозе позвоночника. Такой эффект достигается за счет хорошего массажа, приводящего к «разогреву» позвоночника и улучшению питания межпозвоковых дисков и мышечно-связочного аппарата. Кроме того, благодаря ежедневной практике упражнения улучшается психоэмоциональный настрой, снимается нервное перенапряжение и повышаются работоспособность и стрессоустойчивость.

Тренируется также вестибулярный аппарат, развивается координация движений, и улучшаются функции органов малого таза. Упражнение противопоказано при травме позвоночника, смещении позвонков и осложненном остеохондрозе позвоночника. Следует соблюдать осторожность при повышенном артериальном давлении и сосудистых поражениях головного мозга (церебро-

васкулярных заболеваниях). При повышении функции щитовидной железы не приближайте голову к коленям, а держите ее в полусогнутом положении [4].

Шавасана одна из самых любимых асан студентов, поза расслабления исходное положение лежа на спине, ноги вместе руки прижаты к туловищу ладонями вверх, дыхание ровное и спокойное. Выход из шавасаны не менее важен, чем умение расслабляться. Необходимо вытянутые руки медленно заведите за голову, пальцы рук переплести в замок. Пятками необходимо тянуться вперед. Медленно повернуться сначала на один бок и потянуться, затем на другой бок и тоже потянитесь. После медленно сесть. Выход из позы допускается выполнять с закрытыми глазами. Практика данной асаны избавляет от нервозности и выводит из состояния хронического стресса, а также способствует более быстрому восстановлению в период выздоровления после тяжелых заболеваний.

**Выводы.** В результате использование основных элементов йоги на занятиях в группе ЛФК происходит укрепление мышечно-связочного опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления основных групп мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшается подвижность в позвоночнике. Использование данных асан очень эффективно не только в коррекции данного заболевания, но и в его профилактике и в дальнейшем его прогрессировании, и оздоровлении организма в целом.

### Список использованной литературы

1. Фомин А., Громаковская Т. Йога-анатомия. Как работают асаны для здоровья и стройности тела. – М.: Эксмо, 2012. – 264 с. : ил.
2. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз // Молодой ученый. - 2016. - № 18. - С. 200-205.
3. Зыкун Ж.А. Основные корригирующие упражнения при сколиозе // Молодой ученый. - 2017. - № 42. - С. 191-193 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL <https://moluch.ru/archive/176/46013/>
4. Зыкун Ж.А., Гончар Н. А. Использование элементов йоги на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиозом // Молодой ученый. - 2018. - №7. - С. 95-97.
5. Назаренко И.А., Зыкун Ж.А., Захарченко О.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки). Практическое пособие. – 2017. – 38 с.

УДК 796.38

**КАСЬЯНЕНКО А.Н.**

старший преподаватель

**ВЕЧЕРЯ Е.В.**

студент

*Ростовский государственный  
экономический университет (РИНХ)*  
г.Ростов, Российская Федерация

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### **Аннотация.**

*Касьяненко А.Н., Вечера Е.В.*

*Методические аспекты адаптивной физической культуры и спорта.*

Научная статья освещает проблему физического развития людей с ограниченными возможностями. Комплекс специальных мер способствует реабилитации и адаптации людей с ограниченными возможностями к нормальной социальной среде. Посредством физических упражнений, которые являются очень мощным средством воздействия на организм, существует возможность исправления дефектов речи, дети с проблемами интеллекта могут осваивать те или иные сложные гимнастические программы. Для инвалидов спорт представляет собой мир сопереживаний и отношений. Он может увлекать, а также сосредоточить внимание на объектах, позволяет сменить настроение и создать разрядку. Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья определяется, как активная деятельность, где присутствуют эстетические погрешности в движениях. Однако всё же преобладает стремление к совершенству, изменяя индивидуальный стиль, физические качества, неповторимый облик. Создание атмосферы психологического комфорта, доверия и доброжелательности, удовольствие от выполнения различных физических упражнений – всё это образует одну из главнейших задач специалиста по адаптивной физической культуре.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физкультурно-оздоровительная направленность, физические упражнения.

### **Annotation.**

*Kasyanenko A.N., Vecherya E.V.*

*Methodical aspects of adaptive physical culture and sports.*

The scientific article covers the problem of the physical development of people with disabilities. The complex of special measures contributes to the rehabilitation and adaptation of people with disabilities to the normal social environment. Through physical exercises, which are a very powerful means of influencing the body, there is a possibility of correcting speech defects, children with intellectual problems can master these or other complex gymnastic programs. For disabled people, sport is a world of empathy and relationships. It can enthrall as well as focus on objects, allows you to change the mood and create relaxation. Sport for people with disabilities is defined as an activity where there are aesthetic errors in movement. However, the striving for perfection prevails, changing the individual style, physical qualities, and unique look. Creating an atmosphere of psychological comfort, trust and benevolence, the pleasure of performing various physical exercises - all this constitutes one of the main tasks of a specialist in adaptive physical culture.

**Key words:** adaptive physical culture, physical education, physical development, fitness and fitness orientation, physical exercises.

**Актуальность.** Согласно данным Всемирной организации здравоохранения на сегодняшний день в мире насчитывается более 1 млрд людей с инвалидностью. Это составляет приблизительно 15 % всего населения планеты. В России число официально зарегистрированных лиц с ограниченными возможностями на 1 июня 2017 года составляет 11,5 млн человек. Несмотря на то, что медицина достигла значительных успехов в своем развитии, число лиц, с ограниченными возможностями неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. Например, согласно сведениям, почти 638,2 тысяч из них – это дети-инвалиды (5,5 %): 68,7 тысяч в возрасте от 0 до 3 лет, 153,9 тысяч в возрасте от 4-7 лет, 302,9 тысяч – от 8-14 лет и 112,5 тысяч – от 15-17 лет.

В связи с этим все более актуальное и важное значение заключается в развитии системы учебно-воспитательной работы с данной категорией детей и их физическом воспитании. Опыт зарубежных стран и отечественной практики показали, что многим детям с ограниченными возможностями доступны как элементы образования, так и разные виды деятельности.

На сегодняшний день рост инвалидности относят к мировой тенденции. Это связано с тем, что ежегодно происходит увеличение численности детей, которые так или иначе имеют нарушения в развитии. Стоит отметить, что в перспективе не все нуждающиеся в коррекционной работе дети смогут её получить. Это обусловлено рядом причин, среди которых наиболее популярными являются экономическое содержание вопроса, а также инфраструктура.

На основе отечественного и зарубежного опыта и практики можно отметить тенденцию, что всё-таки большинству детей, имеющим ограничения в возможностях здоровья, стали доступны не только элементы образования, но и разнообразные физические упражнения и элементы спортивной деятельности.

**Анализ литературы.** Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой особую сферу физической культуры для людей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья и людей с ограниченными возможностями. Она представляет собой особый совокупность упражнений спортивно-оздоровительного характера. Эти упражнения направлены на всевозможную реабилитацию и адаптацию к условиям нормальной социальной среды людей с ограничениями в возможностях здоровья. Безусловная заслуга адаптивной физкультуры заключается в том, что она помогает в преодолении психологических барьеров, которые, в свою очередь, препятствуют ощущению полноценной жизни.

*Принципы адаптивной физической культуры:*

1. Гуманистической направленности;
2. Социализации и интеграции;
3. Дифференциации и индивидуализации;
4. Систематичности и доступности;
5. Коррекционно-развивающей направленности;
6. Диагностирования и др.

Именно благодаря АФК люди с ограниченными возможностями могут осознать необходимость своего личного вклада в социальное развитие общества. Физические упражнения – это очень действенное и эффективное средство воздействия на организм. Они в первую очередь расширяют границы возможностей двигательной сферы, которые нарушены стойким дефектом. Благодаря помощи физических

упражнений и специальным тренировкам возможно исправление нарушений дефектов речи, а люди с проблемами интеллекта могут освоить сложные гимнастические программы. Люди с нарушением зрения или его полным отсутствием начинают уверенно ориентироваться в пространстве. А также отмечается, что дети, которые имеют тяжелые последствия ДЦП (детского церебрального паралича), по завершении курса занятий плаванием впервые становятся на ноги и могут самостоятельно ходить, а также развивают речь и начинают говорить. Сколько примеров известно миру спорта, когда люди, прикованные к инвалидной коляске, овладевали высоким спортивным мастерством в разных видах спорта, завоёвывали Олимпийские и другие награды.

*К видам адаптивной физической культуры относят:*

- адаптивное физическое воспитание;
- адаптивный спорт;
- адаптивная двигательная рекреация;
- адаптивная физическая рекреация.

**Результаты исследований.** Наиболее полное проявление социализации отмечается в системе спортивных соревнований лиц с ограничениями здоровья. Спортивные соревнования представляют собой особую форму социальной активности людей с ограниченными возможностями. Именно благодаря социальной активности людям с ограничениями здоровья становится доступен ряд социальных ценностей, к которым относятся победа, престиж, зрелище, сопереживание и прочее. Для людей с ограничениями здоровья спорт представляет собой другой особый мир, в котором особое место отводится взаимоотношениям и переживаниям. Этот мир способен сконцентрировать внимание на новых целях для достижения, переключить внимание, влиять на психоэмоциональное состояние человека. Стоит отметить, что спорт является активным проявлением творческой деятельности. Это проявляется в том, что люди с ограниченными возможностями даже при наличии в своих действиях эстетические неточности, чаще всего стремятся к достижению совершенства. Они совершенствуют и меняют свои физические качества, пересматривают всю систему движений, создают свой личный неповторимый стиль облик. Эти люди вкладывают в каждое своё движение часть своей души, своего внутреннего мира. Именно это позволяет придать новым краскам их привычному поведению, характеру, стилю жизни, а также даёт возможность человеку с ограниченными возможностями здоровья повысить собственную самооценку и почувствовать себя полноценным членом общества и социализироваться в нем.

Из практики можно отметить, что для здорового человека двигательная активность – это скорее всего лишь обычная потребность, которую он реализует каждый день, не задумываясь. Для людей с ограничениями в здоровье физические упражнения являются жизненно необходимым и очень важным компонентом. Это объясняется тем, что физические упражнения представляют собой, оснóую форму физической, психологической и социальной адаптации. Люди, у которых присутствуют различные нарушения здоровья, более чувствительны и ранимы в психологическом плане, они наиболее чутко переживают свои самые маленькие успехи в развитии своих двигательных способностей. Эти люди наиболее ярко способны проявлять свои чувства, искренне радуются тому, что для обычного здорового человека считается нормой и обыденностью, а именно возможности

совершать движения, самостоятельно ходить, играть и общаться. Поэтому одна из главных задач специалиста по адаптивной физической культуре заключается в том, чтобы создать такую атмосферу, в которой человеку с ограниченными возможностями здоровья будет комфортно психологически. В этой особой атмосфере должны быть: взаимное доверие, доброжелательность, желание и возможность получать удовольствие от выполняемых физических упражнений и нагрузок. Одна из важных проблем в системе комплексной реабилитации лиц с ограничениями здоровья заключается именно в борьбе с последствиями вынужденной малоподвижности, а также активизации деятельности всех функций и систем организма человека, которые есть у человека. На мой взгляд, эта проблема и является ключевой, она должна первоначально решаться в рамках адаптивной физической культуры. Поскольку именно в адаптивную физическую культуру входят: физическую реабилитацию, адаптивная двигательная рекреация и адаптивное физическое воспитание.

Стоит отметить, что АФК успешно решает и другие проблемы, входящие в комплекс реабилитации людей с ограничениями здоровья:

1. Проблема преодоления психологических комплексов неполноценности.
2. Проблема завышения своей оценки, то есть эгоцентризма, агрессивности и другие.
3. Коррекция основного дефекта.
4. Потребность осваивать новые двигательные умения и навыки.

На данный момент времени почти не осталось таких видов заболеваний, при которых средства и методы адаптивной физкультуры не имели бы полезный эффект для человека, исключение составляют острые стадии заболеваний. Максимального эффекта от физических упражнений можно будет достичь лишь при правильном и тщательном подборе комплекса упражнений. Необходимо определить возможную интенсивность нагрузок, их дозировку выполнения, а также время интервалов для отдыха и других факторов. Адаптивная физкультура подразумевает под собой помощь человеку с ограничениями здоровья в поиске баланса между своим проявлением в качестве социальной единицы и персонализацией как самостоятельной личности. За последнее время всё чаще стоит проблема поиска эффективных технологий для социальной адаптации и реабилитации людей с ограничениями здоровья. При анализе современных подходов к процессам социальной реабилитации и адаптации отмечается, что физическая культура и спорт имеют положительный эффект. Они являются очень важными и наиболее перспективными методами физического, социального и профессионального развития. А также способствуют более полной и максимальной самореализации людей с ограничениями здоровья, их социализации.

Все отклонения, которые есть у человека в психическом и физическом развитии, ведут к иному физическому и эмоциональному пространственному существованию. Происходит своеобразное изменение его природной ритмики развития. Всё это как следствие влечёт за собой трудности в общении с другими людьми, а иногда и вовсе делает невозможным полноценным контакт с окружающим его миром. Это всё становятся предпосылками для возникновения так называемых вторичных отклонений в психологическом и эмоциональном развитии. Признаками таких отклонений являются: замкнутость; неразвитость чувства собственного достоинства и постоянное ощущение психологического дискомфорта. Этими

признаками и обусловлен определённый риск, связанный с проявлением таких форм поведения, являющихся социально неприемлемыми.

Реализация всякой жизненной перспективы происходит через определённую систему ценностей. Очень важно, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья видели смысл и цель в своих действиях. Если это не произойдёт, то человек будет не способен самостоятельно формировать своё поведение, а также планировать собственную жизнь. Активные физические нагрузки, участие в специальных соревнованиях способны вернуть психологическое равновесие. Спорт способствует возвращению веры в себя, в свои собственные силы, а также позволяет успешно вернуться к активной жизни. Способствует формированию идеала физического совершенства, к которому стремится человек, имеющий отклонения в состоянии здоровья. Систематические регулярные спортивные упражнения и тренировки способствуют укреплению здоровья. Происходит формирование умений владеть и контролировать своё тело, приобретается определённый комплекс двигательных навыков, которые могут быть использованы как в бытовой повседневной жизни, так и при трудовой или профессиональной деятельности. Благодаря комплексу спортивно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в психологическом и физическом развитии, происходит определённая коррекция. Корректировке подвержены функциональные показатели и взаимоотношения.

Спорт и физические упражнения для людей с ограниченными возможностями являются не только средством реабилитации. Дело в том, что спорт представляет собой постоянную форму социальной активности, занятости и достижений. Государство каждой страны проводит политику, направленную на популяризацию спорта и физической культуры. Особое место отводится развитию спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделяется оздоровительной части занятий физкультурой. Всё большую массовость приобретают развитие адаптивного спорта. Решаются и связанные с ним вопросы по социальной и психологической адаптации в обществе. Происходит совершенствование навыков двигательной активности людей с ограничениями. Отмечается, что при занятиях спортом повышается уровень физического и психического состояния. Постоянные занятия спортом благотворно влияют на состояние здоровья всего организма; способны значительно улучшить деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Систематические физические упражнения возвращают таким людям чувство социальной защищённости и полезности для общества.

У людей с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует:

- осознанное отношение к своим силам и возможностям по сравнению с силами здорового человека;
- способность к преодолению физических и психологических барьеров, которые в свою очередь препятствуют полноценной жизни;
- позволяют использовать функции разных систем организма и органов вместо тех, которые отсутствуют или нарушены;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни;



- осознание необходимости вклада в жизнь общества;
- желание улучшать и совершенствовать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности и выносливости.

Для наибольшего результата от комплекса мер занятий адаптивной физкультурой важно принимать во внимание физические и психологические особенности состояния здоровья каждого отдельно взятого человека, который занимается АФК. Большого успеха можно достичь в развитии опорно-двигательного аппарата, развить физические качества личности. Возможность в свободной двигательной активности помогает человеку узнать и испытать радость от выполненных физических упражнений. Спорт помогает освободиться от чувства замкнутости, неполноценности, изменить своё поведение и психологическое состояние.

**Выводы.** Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что именно спорт и занятия физкультурой позволяют человеку улучшить своё физическое состояние. Для людей, имеющих ограничения в физическом состоянии организма адаптивный спорт помогает почувствовать себя полноценным членом общества. Комплекс специальных мер способствует реабилитации и адаптации людей с ограниченными возможностями к нормальной социальной среде. Посредством физических упражнений, которые являются очень мощным средством воздействия на организм, существует возможность исправления дефектов речи, дети с проблемами интеллекта могут осваивать те или иные сложные гимнастические программы. Для инвалидов спорт представляет собой мир сопереживаний и отношений. Он может увлекать, а также сосредоточить внимание на объектах, позволяет сменить настроение и создать разрядку. Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья определяется, как активная деятельность. АФК помогает процессу адаптации и социализации, в результате которых человек чувствует себя «нужным» и полезным. Занятия адаптивным спортом помогают забыть от своих болезней и проблемах. АФК также предусматривает общение, активный отдых и взаимодействие с другими людьми, что является неотъемлемой частью человеческой жизни.

### Список использованной литературы

1. Висковатова Т.П. Проблема адаптации детей в современных условиях. - 2001. - № 4.
2. Давиденко Е.В. Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза / Е.В. Давиденко, И.И. Вржесневский, С.Г. Сесюнин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 1.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
4. Межман И.Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. - 2015. - №18. - С. 427-429. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/98/19946/> (дата обращения: 15.12.2017).

УДК [796.035: 613.97] – 057.87

**КОСТРЫКИН В.Я., ХВОСТИКОВ И.П.,  
МАРТЫНЕНКО Е.Н.**

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*

г.Луганск, Луганская Народная Республика

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УЧЕБНО-ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

### **Аннотация.**

*Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П., Мартыненко Е.Н.*

*Использование средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и учебно-трудовой деятельности студента.*

В статье рассматривается различное использование средств физической культуры и спорта, которые будут способствовать повышению работоспособности, а также учебной и трудовой деятельности студента. Содействовать всестороннему развитию личности и подготовке высококвалифицированных специалистов.

**Ключевые слова:** физический труд, умственный труд, работоспособность, активный отдых, устойчивость внимания, утомление, восстановление.

### **Annotation.**

*Kostrykin V.Y., Khvostikov I.P., Martynenko E.N.*

*Use of means of physical training and sports for increase of working capacity and educational work of the student.*

The article considers the different uses means of physical culture and sports which will increase efficiency working capacity as well educational and labor activity of the student. Promote the all-round development of the Personality and the preparation of highly qualified specialists.

**Key words:** physical labor, mental labor, working capacity, active rest, stability of attention, fatigue, recovery.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности студента, активного совершенствования индивидуальных и личностных качеств. Физическая культура и спорт являются важным условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармонического развития личности студента.

Жизнь и учеба современного студенчества с каждым годом становятся интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил. Высшее образование в нашей стране молодые люди получают примерно к 21-25 годам. В этих условиях одним из средств повышения умственной и физической работоспособности может стать физическое воспитание.

**Обобщение литературных данных** показывает, что производительность труда рабочих и учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, на 3-8% выше, чем у незанимающихся. В целом по стране это даёт существенный экономический эффект.

В режиме непосредственного труда использование средств Физическое воспитание в вузах осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов. Все занятия являются обязательными и включаются в расписание вуза. Учебный день вызывает значительное утомление, поэтому для сохранения сил на протяжении всего времени необходимо создать оптимальный режим чередования труда или обучения и активного отдыха. Переключение с одного вида деятельности на другой или на физические упражнения благоприятствует восстановлению утомлённого организма.

Введение в режим обучения тех или иных видов физической культуры определяется динамикой работоспособности. Работоспособность студента колеблется в течении в пределах учебного дня. В начале она низкая (период выработки), потом поднимается и удерживается на высоком уровне (период устойчивости работоспособности), после чего снова снижается (период компенсированного утомления). Такое изменение может повторяться за учебный день дважды – до и после обеденного перерыва. Иногда в конце учебного дня наблюдается незначительное увеличение работоспособности.

Работоспособность в значительной мере зависит и от времени суток. Днём физиологические процессы протекают с повышенной интенсивностью, а ночью – с пониженной.

Работоспособность изменяется и в течение недели. На понедельник приходится стадия вработки в учебный процесс, на вторник, среду и четверг – высокая работоспособность, а утомление проявляется в пятницу и субботу. Многолетний опыт и научные исследования свидетельствуют о том, что под влиянием физической культуры сокращается период вработки и учебный процесс: ускоряется протекание физиологических процессов, повышается готовность организма к предстоящей работе.

Известно, что устойчивость умственной работоспособности и внимания во многом помогает студентам овладеть знаниями, предусмотренными учебными планами. Эти же психофизические качества важны и в будущей их производственной деятельности в различных отраслях народного хозяйства. Студентам была предоставлена возможность самооценки уровня физической подготовленности, физической и умственной работоспособности методом анкетного опроса.

Самооценка физического состояния и умственной работоспособности показала преимущество студентов активного двигательного режима [1,2].

**Цель работы.** Целью физического воспитания в вузах является содействие всестороннему развитию личности, подготовке высококвалифицированных специалистов.

Особенности учебной и трудовой деятельности определяют специфику задач физической культуры:

1. Достижение высокого уровня здоровья, физической и умственной работоспособности на основе обеспечения гармонического развития органов, функций организма и двигательных способностей.
2. Совершенствование двигательных умений и навыков, моральных и волевых качеств, необходимых в какой либо деятельности.
3. Закрепление знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий физической культурой.

4. Поддержание интереса к активным занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов [3].

**Результаты исследования.** Полученные материалы свидетельствуют о том, что проведение занятий физическими упражнениями с небольшими нагрузками в период вработывания (в начале учебного дня) обеспечивает кратковременное (на 1,5-2 часа) повышение работоспособности и поддерживает ее на повышенном уровне в последующие 4-6 часов учебного труда. Далее во время самоподготовки, к 18-20 часам, уровень работоспособности постепенно снижается до исходного. В течение учебной недели положительный эффект от занятий с такими нагрузками в целом незначительный.

Занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение учебной недели положительное воздействие таких занятий сохраняется на протяжении последующих 2-3 дней, после чего оно постепенно затухает.

Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последствия (до 1 часа) незначительно повышает уровень умственной работоспособности. В последующие часы учебного труда она снижается до 70-90%. Лишь спустя 8-10 часов ее уровень возвращается к исходному. Негативное отдаленное последствие таких нагрузок сохраняется на протяжении 3-4 дней учебной недели. Лишь в конце ее наблюдается восстановление работоспособности.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов:

- 1-й вариант - занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов. Продолжительность - 90 мин. Содержание - плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности;
- 2-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой: упражнения на внимание - 5 мин., общеразвивающие - 10 мин., подвижные и спортивные игры - 25 мин., дыхательные упражнения - 5 мин.;
- 3-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры, которые избираются самими студентами. Занятия дополняются ежедневной УГГ, а после 55-60 мин. учебного труда - физкультурной паузой до 5-10 мин.;
- 4-й вариант - ежедневные занятия по 60-70 мин. умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, минифутбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений;
- 5-й вариант - отличается комплексной организацией ЗОЖ студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую регламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывания на свежем воздухе не менее 2-х часов в день.

Физическая активность определяется выполнением 15-20-минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45-60 мин, после 3,5-4,5 часов учебного труда в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий – во второй. По желанию студентов вторая прогулка может заменяться играми с мячом.

Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры не должны носить высокоинтенсивного соревновательного характера.

Были продолжены исследования студентов педвуза с применением более объективных методик, которые выявили аналогичную схему психофизического состояния систем организма студентов в зависимости от двигательного режима, физической и функциональной подготовленности.

**Перед исследованием были поставлены две задачи:**

- выявить показатели умственной работоспособности и внимания у второго часа занятий первой лекции (9 часов 45 минут);
- изучить влияние уроков физического воспитания на устойчивость рассматриваемых психофизических качеств.

Получив таблицу-анкету, студент заполнял ее, давая, таким образом, характеристику своей спортивной квалификации и двигательного режима. Условно выделили два двигательных режима - активный и пассивный. К активному режиму были отнесены студенты, занимающиеся физкультурой и спортом три и более раз в неделю не менее 15 минут. К пассивному режиму - студенты, занимающиеся физическими упражнениями менее трех раз в неделю.

В первом задании, просматривая строчки направо, как при чтении книги, студенты вычеркивают определенное сочетание букв за две минуты. Во втором - в течение двух минут продолжают вычеркивать то же словосочетание букв, во всех случаях, за исключением тех, когда перед данным словосочетанием находится буква «х». Затем подсчитывается количество просмотренных букв по первому и второму заданиям, определяется общее количество ошибок в пересчете на 500 знаков и количество ошибок по второму заданию в пересчете на 200 знаков (за ошибку считаются пропуски, исправления, неправильно вычеркнутые буквы).

Количество просмотренных знаков у студентов активного двигательного режима оказалось на 4 больше, Количество же допущенных ошибок в пересчете на 200 и 500 знаков на 0,06 и 0,4 меньше, чем у студентов пассивного двигательного режима. Это позволяет сделать заключение, что студенты, активно занимающиеся физической культурой и спортом, обладают большей работоспособностью в начале учебного дня, быстрее могут сосредоточиться на представленном объекте работы и более точны во время ее выполнения. Чтобы проследить за изменением устойчивости внимания в ходе процесса выявить влияние уроков физического воспитания на ее показатели привлекли к обследованию 75 студентов I курса, не разделяя их по двигательному режиму. Первое обследование проводилось по описанной выше методике в конце второго часа лекции; второе и третье - к окончанию шестого часа занятий (в день проведения уроков физического воспитания и в день, когда физическое воспитание не проводилось).

В конце учебного дня количество просмотренных знаков и количество ошибок увеличилось по сравнению с исходными данными. Однако в день проведения урока физического воспитания студенты допускали меньше ошибок, что указывает на

положительное влияние физических упражнений в режиме учебного дня.

Полученные результаты наглядно свидетельствуют о преимуществе в умственной работоспособности студентов, активно занимающихся физическими упражнениями.

Результаты указывают на хорошую устойчивость умственной работоспособности в день проведения урока физического воспитания. В день отсутствия урока физического воспитания показатели устойчивости умственной работоспособности значительно падают, особенно у студентов, не занимающихся физической культурой и спортом [4].

**Выводы.** Таким образом, проведенные исследования и анализ полученных результатов позволяют сделать следующее заключение:

1. Показатели внимания и умственной работоспособности в начале учебного дня значительно выше у студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом.

2. Устойчивость внимания и умственной работоспособности у студентов выше в дни проведения уроков физического воспитания.

3. Для обеспечения плодотворных учебных занятий в течение шестичасового дня большинству студентов необходимы дополнительные физические нагрузки.

**Перспективы дальнейших исследований.** На становление гармонично развитой, общественно активной личности большое положительное влияние оказывает и физическое воспитание в ВУЗе. В рациональном использовании студентами свободного времени физическая культура и спорт имеют огромное значение, особенно вне учебные формы физического воспитания, но они пока по ряду причин и специфических условий отдельных вузов (отсутствие спортивной базы и др.) не стали по-настоящему массовыми.

Физическое воспитание следует рассматривать на более значимом уровне в системе высшей школы, оно может стать действенным средством активизации общего учебно-воспитательного процесса в ВУЗе. Кафедрам физического воспитания вузов следует решить проблему укрепления связи физического воспитания студентов с их будущей деятельностью как трудовой, так и воспитательной, что обуславливает дальнейший поиск эффективных форм и методов учебного процесса и физкультурно-массовой работы в ВУЗе. Изучение аспектов активизации учебно-воспитательного процесса студентами средствами физической культуры и спорта позволит выявить характерные особенности формирования личности молодого человека и будет способствовать дальнейшему совершенствованию педагогической науки и системы народного образования.

#### **Список использованной литературы**

1. Оплавин С.М., Чихаев Ю.Т. Физическая культура в жизни человека / С.М. Оплавин, Ю.Т. Чихаев. - Ленинград: Знание, 1986.
2. Иванов Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентами средствами физического воспитания / Г.Д. Иванов. - Алма-Ата: Мектел, 1989.
3. Васильева О.С. Книга о новой физкультуре / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина. - Ростов н/Д, 2001.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2003.

УДК 378.016:796-027.31-044.337

МАКСИМОВА Н.В.

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
г.Луганск, Луганская Народная Республика

## ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Аннотация.

*Максимова Н.В.*

#### *Инновации физической культуры в структуре высшего образования.*

В статье рассматриваются инновации, которые используются в организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», определяющие возможности роста качества преподавания. Раскрывается сущность использованных технологий. Предлагаются инновации на занятиях по физической культуре со студентами, которые повышают мотивационную составляющую и общий уровень культуры будущего специалиста. Показана одна из главных составляющих предмета - воспитательная. Приводятся данные исследования, демонстрирующего состоятельность организационных мероприятий, позволяющих сделать продуктивным учебный процесс.

**Ключевые слова:** физическая культура, воспитание, инновации, технологии.

### Annotation.

*Maksimova N.V.*

#### *Innovations in physical education in the structure of higher education.*

The innovations, used in organization of educational process on discipline the "Physical culture", qualificatory possibilities of height of teaching quality, are examined in the article. Essence of the used technologies opens up. Innovations are offered on employments on a physical culture with students, step-up a motivational constituent and general level of culture of future specialist. One of constituents of object is shown - educator. These researches over are brought, demonstrating solvency of organizational events allowing to do productive an educational process.

**Keywords:** physical culture, education, innovation, technologies.

**Актуальность.** Глубокие социальные и экономические преобразования в нашей стране, интенсификация образовательного процесса в высших учебных заведениях, а также многие другие экзогенные и эндогенные факторы делают труд студентов все более напряженным, нередко приводящим к нервно-эмоциональной и физической перегрузке и ухудшению их здоровья. Все это, как правило, негативно отражается на уровне профессиональной подготовки и дееспособности выпускников вузов, для которых также характерны повышенные нервно-психические и особенно физические нагрузки.

Требуется усиление индивидуального подхода в обучении и воспитании студентов в процессе образования, где личность является высшей социальной ценностью [1]. Также нужно не забывать, что эта деятельность должна быть направлена не только на повышение физической подготовки студентов и укрепление их здоровья, но и на формирование рациональной структуры занятий в свободное время.

Как показано в исследовании научно-методической литературы, по вопросам профессиональной подготовки студентов, в вузах физической культуры основное

внимание в учебном процессе уделяется повышению теоретической и спортивной подготовки студентов. Проблема индивидуализации специального физкультурного образования студентов не нашла еще должного места в научных исследованиях и требует своего решения. Все это предопределило актуальность настоящего исследования.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Этой проблеме посвящены труды выдающихся ученых Э.Г. Шпорин, Л.Я. Ивашенко, И.А. Когут, Э.Н. Панжинский, И.И. Панжинская, Л.П. Матвеев, В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева, С.А. Душанин, В.И. Дубровский, С.Н. Попов.

**Цель исследований.** На основе индивидуальных программ занятий физическими упражнениями с учетом их физического состояния и здоровья, личных интересов и потребностей в различных видах физической культуры теоретически разработать и обосновать инновационный подход к специальному образованию студентов вузов.

**Методы, организация исследования.** При решении этих задач мы опирались на имеющуюся отечественную и зарубежную литературу, проводили анализ с помощью опроса студентов.

**Результаты исследования.** В настоящее время является насущной проблема физической культуры и спорта в системе высшего образования в образовательных кругах. Эти два взаимосвязанных вида человеческой деятельности играют не только важную роль в укреплении здоровья, формировании личности, обогащении знаниями в этой области, но и в жизненных ценностях, расширении умственного кругозора, воспитании патриотизма. Для всего этого необходим современный и правильный подход воспитания молодежи и физического обучения. Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание.

Целевая направленность современных педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности учащихся, детей, студентов, определяя тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию [5].

Как свойства и характеристики отдельного человека основными показателями физической культуры личности являются следующие:

- забота человека о совершенствовании и поддержании в норме своего физического состояния, различных его параметров (телосложение, здоровье, двигательные способности и физические качества);
- многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их; реализуемые и одобряемые на практике образцы поведения, нормы, идеалы, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения;
- готовность оказать помощь другим людям в их физическом совершенствовании, оздоровлении, наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков, степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии.



Инновационность обозначает превентивное развитие, возникновение нового внутри уже имеющегося, функционирующего, диверсификацию новаций, возникающих вследствие достижения и развития высокого уровня креативного мышления субъектов образовательной деятельности [3].

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) является одним из нововведений рекомендуемых в физической культуре. Вводная часть (разминка), суставный массаж и бег являются основной частью в АПГ. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги. Применение упражнений комплекса АПГ помогает учащимся формировать навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, чувствовать красоту и естественность движения состояние спокойствия.

Выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений отличаются упражнения АПГ, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе в зависимости от контингента учащихся и от конкретной структуры упражнений. Отдельные элементы упражнений естественны, просты и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление их в единый двигательный акт в определенной последовательности зависит от степени слитности выполнения движения и представляет собой значительную координационную сложность. Одной из целей антистрессовой пластической гимнастики является обучение комбинированию элементов на основе фантазирования и импровизации.

Используя комплекс АПГ на уроке, учитель исполняет роль координатора общих усилий учащихся, направленных на создание атмосферы спокойствия, доброжелательности и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается синхронность коллективного движения, согласованность. Нагрузки, связанные с непрерывностью контроля качества выполнения, необходимостью координации усилий всей группы, и степени согласованности движений предусматривают активное участие учителя в проведении занятий АПГ с одновременной реализацией метода объяснения и показа [4].

На занятиях целесообразно использовать музыку. Для, перемещений, суставного массажа и разминки лучше использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания.

Ещё одним новационным удивительным комплексом упражнений является пилатес, созданный еще сто лет назад Йозефом Пилатесом, который можно внедрить в учебный процесс.

Чем же так хороша система упражнений Пилатес:

- она предупреждает отеки легких у лежачих больных;
- она развивает силу и гибкость определенных групп мышц;
- она полезна для больных, перенесших травму позвоночника;
- она делает тело более гибким;
- она успокаивает дух, а также укрепляет тело.

Существует 3 вида тренировок Пилатес:

1. Тренировки на полу со специальным оборудованием.
2. Тренировки на специальных тренажерах.
3. Тренировки на полу.

Мы часто с удивлением наблюдаем примеры девиантного поведения детей из самых благополучных семей. По экономическим показателям наркомания, алкоголизм, проституция процветают в благополучных обществах. В осознании человеком своей власти над здоровьем видится решение данных проблем [8].

Регулярные занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья человека имеют огромное значение. Именно физическая культура позволяет представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагает широкий спектр средств, форм и методов управления индивидуальным состоянием личности.

Обучение в вузе сопряжено с большим объемом умственной напряженности. Установлено, что сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе, динамика умственной работоспособности зависят от объема физических нагрузок в режиме учебного дня и недели [2]. Мы провели анкетный опрос студентов, который показал, что для большинства из них (75% опрошенных) здоровье является базовой ценностью. Однако не хватает времени и знаний целенаправленно заниматься его сохранением и укреплением. Материальный уровень жизни не позволяет пользоваться платными услугами оздоровительных центров, бассейнов и т.д. Однако следует отметить высокую убежденность студентов в положительном влиянии спортивной деятельности на восстановление умственной работоспособности, качество здоровья.

По результатам исследования, большинство студентов правильно оценивают роль отдельных факторов и средств в сохранении и укреплении здоровья: 47,2% считают, что рациональное питание – наиболее важный фактор, влияющий на здоровье; 30,2% отдают предпочтение спортивной деятельности. Лишь незначительная часть студентов (1,6% опрошенных) считает, что сохранить здоровье поможет пассивный отдых. Однако в реальной жизни пассивную форму досуга использует достаточно большое количество студенческой молодежи [6].

В качестве обязательной дисциплины и значимого компонента целостного развития личности представлена в вузах «Физическая культура». В зависимости от состояния здоровья студентов организовывается процесс обучения в ВУЗах.

Таким образом, физическая культура и спорт это особый род культурной деятельности, призванный укреплять, а также сохранять здоровье людей, результаты которого полезны для личности. Степень использования физической культуры в сфере высшего образования является одним из важнейших показателей состояния физической культуры и спорта в обществе.

Сегодня физическая культура должна интегрировать в комплекс гуманитарных дисциплин высшего профессионального образования: будущий специалист должен осуществлять физкультурно-спортивную деятельность с учетом новых требований таким образом, чтобы она стала эффективным средством развития его интеллектуальных способностей, креативности и духовно-нравственных сил [7]. То есть в первую очередь основной целью учебного процесса должно стать создание условий для самореализации студента.

Темп нашего времени, общественное и экономическое развитие требует своевременного и постоянного повышения физической подготовленности студентов вузов. Повышению массовости физической культуры и спорта способствует эффективная работа физической подготовленности студента.

**Выводы и перспективы дальнейшего исследования.** В заключении следует заметить, что ряд преимуществ перед обычными занятиями дает внедрение новых разработок в учебном процесс студентов по физической культуре. Они позволяют сделать тренировочный процесс эффективным, а также оптимизировать его. Спрогнозировать будущие результаты. Пробуждают интерес студентов к любительским, профессиональным видам спорта и соответственно увеличивается работоспособность студентов, уменьшаются прогулы по занятиям физической культуре.

#### Список использованной литературы

1. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов ВУЗов //Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 119-123.
2. Валетов М.Р. Формирование здоровьесориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. – Челябинск, 2006. – 24 с.
3. Гусева Н.Л., Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием учебных и внеучебных технологий физкультурно-спортивной деятельности в вузе // Психология и педагогика. – 01.03.2011.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов.– М.: Владос, 1998. – 608 с.
5. Косухин В.В., Кривцов А.С., Завизинова Н.А. Восстановление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры //Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация в высших учебных заведениях: сб. статей IV международной научной конференции. – Белгород-Красноярск-Харьков: ХГАДИ, 2011. – С. 130-132.
6. Красильникова Е.В. Состояние здоровья студентов гуманитарного вуза применительно к занятиям физической культурой // Инновации молодых: сборник науч. трудов общ. ред. Ф.И. Иванов, С.А Шипилова. – Новокузнецк, 2011. – С. 169-179.
7. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2000. – № 5. – С. 35-39.
8. Потовская Е.С., Кабачкова А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи // В мире научных открытий. – 2010. – № 4 (10). – С. 119-120.
9. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: Автореф. дис. – Красноярск, 2008. – 24 с.

УДК 796.015.68-057

МИСЮРА А.А.

*Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины  
г. Гомель, Беларусь*

## ПОКАЗАТЕЛИ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ 3-Х КЛАССОВ ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

**Аннотация.**

*Мисюра А.А.*

*Показатели сформированности физкультурных знаний учащихся 3-х классов групп продленного дня.*

В статье представлены показатели уровня сформированности знаний о физических упражнениях и здоровом образе жизни 35 учащихся 3-х классов средней школы №59 г. Гомеля, посещающих группы продленного дня, определен общий уровень по вышеуказанным знаниям, показана необходимость в разработке методических пособий и поиске новых подходов к проведению дополнительных занятий, нацеленных на повышение уровня сформированности физкультурных знаний учащихся.

**Ключевые слова:** учащиеся, знания по физкультуре, группы продленного дня, физическая культура личности, знания о здоровом образе жизни.

**Annotation.**

*Misyura A.A.*

*Indicators of formation of pupils' sports knowledge of the third classes in day-care centers.*

The indicators of knowledge level formation in physical exercises and a healthy lifestyle of 35 pupils of the 3rd classes of high school No. 59 of Gomel, visiting day-care centers, are presented, the general level of the above-stated knowledge is determined, the need for the development of methodical grants and search of new approaches to holding the additional classes aimed to increase the level of formation of pupils' sports knowledge is shown in the article.

**Keywords:** pupils, knowledge of physical culture, day-care centers, physical culture of the personality, knowledge of a healthy lifestyle.

**Актуальность.** Современная система общего среднего образования в области физической культуры направлена на формирование у учащихся знаний и представлений о физической культуре как части общей культуры человека, раскрытие и развитие физических способностей ребенка и, в целом, повышение интереса учащихся к спорту.

Важной образовательной задачей в этой области является формирование физкультурных знаний, доступных для понимания ребенку младшего школьного возраста, и их последующее применение в использовании двигательных умений и навыков не только в учебное, но и во внеурочное время [1].

**Анализ литературы.** Изучение литературных источников подтверждает, что усвоение и воспроизведение знаний в учебной и в физкультурно-спортивной деятельности происходит на одном из первых этапов формирования физической культуры личности учащихся – этапе идентификации. Кроме того, знания являются ведущим информационным компонентом двигательной деятельности, которая, в свою очередь, составляет основное содержание физической культуры. Способность связать полученные теоретические знания с их значением и востребованностью в процессе

самостоятельных занятий имеют особое значение в процессе формирования физической культуры ребенка [2,4].

Знания о физическом развитии, двигательных навыках и умениях, физических качествах и возможностях органов и систем составляют один из уровней всестороннего развития физической культуры личности – физическая подготовленность. Достижения данного уровня способствуют переходу на последующие, более высокие – физической готовности и физического совершенства. Не усвоив вышеназванные знания учащийся не сможет успешно выполнять какой-либо вид деятельности и развивать свои двигательные качества: выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость [3].

«Основы физкультурных знаний», как один из разделов учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье» включает несколько тем учебного материала:

- знания об основах безопасности занятий;
- гигиенические знания;
- знания по здоровому образу жизни;
- знания о самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- знания об олимпизме и олимпийском движении [8].

Включение данных видов знаний в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию, применению физических упражнений и овладению ими, а также правильному отношению к своему здоровью, ведению здорового, активного образа жизни, соблюдению личной гигиены [5,6].

**Цель исследования:** определение уровня сформированности физкультурных знаний (знания о физических упражнениях и здоровом образе жизни) 35 учащихся, посещающих группы продленного дня в средней школе № 59 г. Гомеля.

**Задачи исследования:**

1. Оценка уровня сформированности физкультурных знаний учащихся 3-х классов, посещающих группы продленного дня.
2. Определение необходимости в разработке методических пособий по повышению уровня сформированности физкультурных знаний учащихся.

**Методы исследования:** исследование представлено проведением анкетирования с 35 учащимися, посещающих группы продленного дня в средней школе № 59 г. Гомеля.

Анкета о здоровом образе жизни включала 7 вопросов и отражала знания в вопросах питания, гигиены, проведения досуга и укрепления здоровья. Анкета о физических упражнениях состояла из 10 вопросов и определяла знания о влиянии физических упражнений на организм, способах формирования правильной осанки, видах спортивного инвентаря, выборе вида спорта и мяча, упражнениях для формирования силовых способностей, понятии подтягивания в висе и другие вопросы.

Задания были разработаны в иллюстрированной форме с выбором одного или нескольких необходимых вариантов ответа. Максимальное количество правильных ответов в двух анкетах равнялось 16 и 15 соответственно. Фрагмент анкет изображен на рисунке 1.

Тест 1 Знания по физкультуре	Тест 2 Здоровый образ жизни
Фамилия _____ Имя _____ Класс _____ 1. Как влияют физические упражнения на твой организм? А. Помогают быть медленным и ленивым Б. Помогают быть здоровым и сильным В. Сохраняют молодость Г. Сокращают жизнь  4. Отметь то, что формирует правильную осанку: А.  Б.  В.  Г. 	Фамилия _____ Имя _____ Класс _____ 1. Отметь, что укрепляет твоё здоровье. А.  Б.  В.  Г.  Д.  Е.   2. Выбери лучшее время для ночного сна. А.  Б.  В. 
5. Отметь лишний предмет: А.  Б.  В.  Г. 	

**Рисунок 1 – Пример анкет для определения уровня сформированности физкультурных знаний**

**Результаты исследования.** В соответствии с интегральной 10-балльной шкалой оценки учебных достижений учащихся оценка их знаний распределена на уровни: высокий, выше среднего (достаточный), средний, ниже среднего (удовлетворительный), низкий. Затем подсчитано общее количество правильных ответов и выражено в процентах. Результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Результаты сформированности уровня физкультурных знаний**

Уровень физкультурных знаний	Знания о физических упражнениях (количество учащихся)	Знания по здоровому образу жизни (количество учащихся)
Высокий	1 (2, 9 %)	–
Выше среднего	21 (60%)	6 (17, 1%)
Средний	11 (31, 4%)	22 (62, 9%)
Ниже среднего	2 (5, 7%)	5 (14, 3%)
Низкий	–	2 (5, 7%)

Из таблицы видно, что высокого уровня сформированности знаний о физических упражнениях (93,3% ответов) достиг 1 учащийся. В уровне выше среднего преуспел 21 (60%) учащийся, средний уровень знаний наблюдается у 11 (31,4%) обучающихся, ниже среднего (удовлетворительный) – у 2 (5,7%) человек. Общий уровень знаний составил 70,5%.

Осведомленность ребят подтверждена в вопросе выбора видов спорта (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол) и определения соответствующего данному виду спорта мяча. Учащиеся правильно указали наилучшее время суток для выполнения зарядки и отметили лишний предмет среди спортивных принадлежностей.

Все ребята понимают, что физические упражнения помогают человеку быть здоровым и сильным, однако 20 (57,1%) человек недооценивают их влияния на сохранение молодости организма за исключением 15 (42,9%) ребят.

Ряд ошибок вызвал вопрос о выборе предмета, относящегося к челночному бегу. Учащиеся в количестве 29 человек или 82,9% отметили спортивную обувь, а не кубик. Восемь анкетированных (22,9%) выбрали и кубик, и спортивную обувь, и только 5 (14,3%) ребят дали верный ответ.

Согласно учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» тестовое упражнение – челночный бег выполняется учащимися в начале и конце учебного года. Ввиду двухразового выполнения данного вида упражнения в течении года большинство учащихся не понимают, какие предметы к нему относятся.

Трое учащихся (8,6%) неправильно отдали предпочтение занятиям, способствующим формированию правильной осанки, выбирая рисунок с изображением ребенка, несущего большой рюкзак.

Что касается понимания упражнения «подтягивание в висе», то 12 (34,3%) испытуемых неправильно выбрали рисунок с изображением данного вида упражнения, 5 (14,3%) детей наряду с правильным ответом указали и неправильный, и только 17 (48,6%) человек ответили безошибочно.

В выборе правильного ответа на вопрос об указании упражнения «наклон вперед» ошибку допустили 4 (11,4%) анкетированных.

Как упражнение «челночный бег», так «подтягивание в висе» и «наклон вперед» являются тестовыми и выполняются дважды на протяжении учебного года.

Результаты анкетирования на предмет сформированности знаний здорового образа жизни показали, что высокого уровня не достиг ни один учащийся. Уровень выше среднего достигли 6 (17,1%) учащихся. Самый высокий показатель (87,5%) в этом уровне – у 1 ученика, который не добрал 2,5% до высокого уровня. Средний уровень знаний – у 22 (62,9%) обучающихся, ниже среднего (удовлетворительный) – у 5 (14,3%) человек и низкий – у 2 (5,7%) учащихся.

Значительное количество учащихся отлично справились с вопросом выбора лучшего времени ночного сна из трех предложенных вариантов – 21.00, 23.00 и 24.00, однако 8 (22,9%) ребят отметили 23.00.

Правильные ответы отмечены в выборе ситуаций, когда необходимо обязательно мыть руки, рисунков, указывающих на то, что укрепляет здоровье ребенка. В свою очередь, 24 (68,6%) человека безошибочно отметили влияние подвижных игр, плавания, выполнения физических упражнений на укрепление своего здоровья.

Неправильные ответы были даны на вопрос о том, что необходимо организму для утоления жажды. Только 17 (48,6%) ребят отдали предпочтение воде, исключая чай, соки и сладкие газированные напитки.

Также учащиеся ошибались в выборе полезного завтрака (тарелка каши, фрукты, хлебобулочные изделия), выбирая чашку чая и бутерброд, либо копчености с жареными яйцами и стаканом сока (12 (34,3%) человек) и в выборе продуктов, которые помогают ребенку расти здоровым. Безошибочные ответы дали 18 (51,4%) учащихся.

Вопрос о том, чем лучше всего заниматься после учебных занятий, наряду с вышеназванными вопросами вызвал ряд неправильных ответов. Большая часть

учащихся (13 ребят или 37,1%) указывала на рисунок с изображением домашних заданий, а не подвижные игры или отдых. Ребята недооценивают важность смены рода деятельности после учебных занятий.

В результате проведенного тестирования преобладает уровень выше среднего в знаниях о физических упражнениях и средний уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни среди учащихся 3-х классов.

Средний показатель в данном виде знаний объясняется рядом факторов. Согласно учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» на изучение тем об основах физкультурных знаний отводится всего лишь 2 часа на весь учебный год и только в четвертой учащиеся знакомятся со знаниями о здоровом образе жизни. В первой четверти изучаются основы безопасности занятий (0,5 ч.), гигиенические знания (0,25 ч.) и знания о самостоятельных занятиях физическими упражнениями (0,25 ч.). К тому же, форма подачи материала рекомендована в представлении недлительных рассказов и бесед (5–10 мин). Кроме того, количество часов, отведенных на изучение материала, не увеличивается на протяжении учебного года. Перечень вопросов по основам физкультурных знаний, подлежащих усвоению в период начальной школы, достаточно обширный [8].

Очевидно, что приобретение знаний учащимися по заявленным темам или, хотя бы, изучение их основ за количество часов, предусмотренное программой, не может быть реализовано в полной мере.

Из 35 анкетированных учащихся были выявлены ребята, посещающие дополнительные спортивные секции (плавание, борьба, волейбол, спортивная аэробика) – 1 группа, развивающие занятия или кружки по интересам (папье-маше, вокал, танцы, компьютерная анимация, английский язык) – 2 группа. Данные две группы составили 13 (37,1%) человек соответственно. Результаты их ответов приведены в сравнение с учащимися, не посещающими какие-либо занятия или секции, в количестве 9 человек или 25,7% – 3 группа. Сравнительные результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2 – Уровень сформированности физкультурных знаний учащихся 3-х групп**

Уровень знаний	Знания о физических упражнениях			Знания о здоровом образе жизни		
	1	2	3	1	2	3
Высокий	1 (7,7%)	–	–	–	–	–
Выше среднего	8 (61,5%)	7 (53,8%)	6 (66,7%)	1 (7,7%)	4 (30,8%)	1 (11,1%)
Средний	2 (15,4%)	6 (46,2%)	3 (33,3%)	10 (76,9%)	5 (38,4%)	7 (77,8%)
Ниже среднего	2 (15,4%)	–	–	2 (15,4%)	2 (15,4%)	1 (11,1%)
Низкий	–	–	–	–	2 (15,4%)	–



Данные таблицы показывают, что высокого уровня знаний о физических упражнениях достиг один учащийся из группы ребят, посещающих спортивные секции. Незначительная разница, в один учащийся, видна в достижении уровня знаний выше среднего в трех группах.

В знаниях по здоровому образу жизни высокого уровня сформированности знаний нет ни в одной из трех групп. Уровень выше среднего – у 4 учащихся группы, не посещающих спортивные секции. Средний уровень наблюдается у 10 ребят 1 группы, что на 5 и 3 учащихся больше по сравнению со второй и третьей группами. Одинаковое количество учащихся 1 и 2 групп достигли уровня ниже среднего. Только учащиеся второй группы в количестве 2 (15,4%) человек имеют низкий уровень сформированности знаний.

Таким образом, неоднозначно утверждение, что посещение спортивных секций повышает уровень знаний учащихся о физических упражнениях и здоровом образе жизни. Общий уровень знаний о физических упражнениях и здоровом образе жизни учащихся двух групп в количестве 48 человек составил 70,5% и 59,6% соответственно и приравнивается к среднему уровню. Уровень знаний по физкультуре выше на 10,9%.

**Выводы.** Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что ознакомление учащихся начальной школы с физкультурными знаниями и знаниями о здоровом образе жизни является одним из эффективных способов приобщения детей к физическим упражнениям, спорту, формирования интереса к физическому совершенствованию [4, 5].

Урок по физической культуре и здоровью, в силу своих методических особенностей, не может восполнить недостаток физкультурных знаний. Отсюда вытекает необходимость в разработке методических пособий, сценариев, досугов по данной тематике, проведении бесед и викторин, применении дидактических игр или пособий об основах безопасности занятий, просмотре фильмов о здоровом образе жизни на факультативных занятиях, в группах продленного дня и др.

Группа продленного дня, как форма организации внеучебного времени учащихся, наряду с учебным предметом «Физическая культура и здоровье» имеет значительные возможности для решения образовательных задач. Одной из приоритетных задач ее деятельности в учреждениях образования является усвоение основ физкультурных знаний, всестороннее не только умственное, но и физическое развитие учащихся [9]. К тому же, весьма актуальным может стать проведение интегрированных занятий. Например, изучение иностранного языка и повышение уровня сформированности физкультурных знаний учащихся на основе интеграции предметов «Английский язык» и «Физическая культура и здоровье» [7].

**Перспективы дальнейших исследований.** Разрешение противоречия между высокой значимостью физкультурных знаний и низким уровнем методического обеспечения процесса на уроках физической культуры остается одной из актуальных проблем совершенствования физической культуры личности школьников и повышения их образованности в этой области.

### Список использованной литературы

1. Безбородкин П.В. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2000. – 238 с.
2. Драндров Г.Л. Место и роль знаний в развитии физической культуры личности школьника / Г.Л. Драндров, А.А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25354>. – Дата обращения: 04.03.2019.
3. Дубровский А.В. Понятие "физическая готовность" в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2002. – № 3. - С. 40-42
4. Коровин С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности: учеб. -метод. пособие / С. С. Коровин. – Оренбург: ОГПУ, 2005. – 72 с.
5. Коровин С.С., Горбунов А.Ю., Зиямбетов В.Ю. Системный подход к формированию физической культуры школьников в образовательном процессе школы. Учебно-методическое пособие. – Оренбург, 2009. – 84 с.
6. Кузнецов В.И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся: дис. ... канд. пед. наук. - Ростов-на-Дону, 2005. – 235 с.
7. Мисюра А.А. Потенциал интеграции предметов «физическая культура» и «английский язык» в процессе обучения младших школьников // Материалы XXXVIII международной научно-практической конференции студентов и учащихся. – Гомель, 2018. – С.163-164.
8. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» I-XI кл. [Электронный ресурс]: / постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 29 мая 2009 г., № 32. // Национальный образовательный Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: [http://www.sporteducation.by/img/file/normativka/obrz\\_standart\\_fizra\\_2009.pdf](http://www.sporteducation.by/img/file/normativka/obrz_standart_fizra_2009.pdf). – Дата доступа: 04.03.2019.
9. Об утверждении Положения о группе продленного дня специальной общеобразовательной школы, вспомогательной школы / Постановление Министерства образования Республики Беларусь. 2011. № 32. URL: [http://belzakon.net/Законодательство/Постановление\\_Министерства\\_образования\\_РБ/2011/58815.doc](http://belzakon.net/Законодательство/Постановление_Министерства_образования_РБ/2011/58815.doc) (дата обращения: 14.03.2019)

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УДК 615.82:616.831-009.11

ГРИШУН Ю.А., КАПЛАНЕЦ И.В.,  
КЛЕПИКОВА Е.П.

*Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»  
г.Донецк, Донецкая Народная Республика*

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, МАССАЖ, ПЛАВАНИЕ, ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА И ИППОТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

### **Аннотация.**

*Гришун Ю.А., Капланец И.В., Клепикова Е.П.*

*Лечебная физическая культура, массаж, плавание, футбол-гимнастика и иппотерапия в реабилитации детей с церебральным параличом.*

В статье рассмотрены основные методы в реабилитации детей с церебральным параличом, к которым относится лечебная физическая культура, плавание, массаж, иппотерапия, футбол-гимнастика. Необходимо отметить, что адаптивная физическая культура как средство реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья требует постоянного изучения, совершенствования и внедрения новых методик с целью повышения качества жизни детей с церебральным параличом.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, иппотерапия, лечебная физическая культура, массаж, плавание, футбол-гимнастика.

### **Annotation.**

*Grishun Yu.A., Kaplanec I.V., Klepikova L.P.*

*The therapeutic physical training, massage, swimming, fitball-gymnastics and hippotherapy in rehabilitation of children with cerebral palsy.*

The article describes the main methods in the rehabilitation of children with cerebral palsy, which include medical physical culture, swimming, massage, hippotherapy and fitball-gymnastics. It must be noted that adaptive physical culture, as a means of rehabilitation of persons with disabilities requires a permanent study, perfection and introduction of new methodologies with the purpose of improving the quality of life of children with a cerebral palsy.

**Key words:** cerebral palsy, hippotherapy, therapeutic physical training, massage, swimming, fitball-gymnastics.

**Введение.** Проблема реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом (ДЦП), привлекает к себе особое внимание специалистов на протяжении многих лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения с начала 2000 г. по настоящее время регистрируется от 13 до 15 случаев ДЦП на 1000 новорожденных. Помимо увеличения числа случаев ДЦП, отмечается проявление тяжелых его форм (двойная гемиплегия, атонически-астатическая) и преобладание спастической гемиплегии в сочетании с гиперкинезами [3, 12].

Возрастающее число инвалидов делает проблему их реабилитации и социальной адаптации особенно актуальной [4].

В процессе реабилитации при ДЦП используют массаж, физиотерапию, лечебную физическую культуру (ЛФК), бобат-терапию, метод Войта, применение

вспомогательных устройств (вертикализатор, ортезы и т.д.), занятия с логопедом и психологом, иппотерапию и другие средства. При необходимости также проводится медикаментозное и хирургическое лечение [9].

**Цель и задачи исследования.** По данным литературы изучить основные средства и методы, которые используются в коррекционно- реабилитационной работе с детьми, страдающими церебральным параличом.

**Результаты исследования.** Остановимся на каждом из методов более подробно. Лечебная физическая культура – метод естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма – движения. Функция движения является основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. Функция движения, стимулируя активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности [11, 13, 15, 16].

Занятия лечебной физической культурой содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Главное средство лечебной физической культуры - специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Физические упражнения могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводится в статическом напряжении. Эффективность определяется показателями общего состояния занимающегося, его адаптацией к нагрузке, состоянием внутренних органов, координацией движений, тонусом мышечной системы [10, 21].

Лечебная физическая культура при ДЦП помогает научиться контролировать своё тело. Занимаясь специальной лечебной гимнастикой для детей с ДЦП, можно улучшить координацию, процессы торможения, двигательную амплитуду. Методика представляет собой неотъемлемую часть целостного комплекса, направленного на уменьшение проявлений заболевания, вызванного церебральными нарушениями.

Лечебная физическая культура способствует укреплению тканей и органов детского организма и активизирует ослабленные мышцы, улучшает осанку и нормализует обмен веществ, улучшает работу головного мозга и кровеносной системы, способствует общему оздоровлению организма [28].

Оздоровительная гимнастика подбирается с учётом потребностей каждого отдельно взятого больного. Тем не менее в каждую программу занятий ЛФК включают следующие виды упражнений: расслабляющие, способствующие улучшению динамики, стимулирующие двигательную активность, выполняемые лёжа, выполняемые сидя, имеющие игровую направленность.

Если походка затруднена, или больной не в состоянии ходить, занятие проводят около брусьев или жёсткой опоры. На следующем этапе занятие продолжается около стены. Чтобы центр тяжести был одинаково распределён на обе стороны туловища, действия производятся сначала одними конечностями, например, правой рукой или ногой, потом другими. На более слабую сторону даётся более значительная нагрузка. Приседания не должны выполняться глубоко, чаще всего они выполняются лишь на расстояние от колена до стопы (полуприсед).

В основе лечебной физической культуры при ДЦП лежит ряд базовых принципов, к которым относится прежде всего регулярное проведение, без пропусков и длительных перерывов, поэтапное увеличение физической нагрузки, индивидуальный подход и проведение занятий с учётом стадии заболевания, возраста, состояния психики ребенка [28].

Огромное значение в процессе реабилитации детей с церебральным параличом отводится массажу. Цель массажа при ДЦП заключается в понижении рефлекторной возбудимости мышц, предупреждении развития контрактур, уменьшении синкинезии, стимулировании функции паретичных мышц, улучшении лимфо- и кровообращения, уменьшении трофических расстройств.

До проведения массажа максимально расслабляют мышцы, подбирая исходное положение и расслабляющие упражнения. Массаж при ДЦП проводят дифференцированно. Поглаживающие, растирающие и разминающие движения, пощипывания, катание, вибрация, пунктуация и потряхивание на сокращенных мышцах с повышенным тонусом проводят медленно, нежно и плавно для того, чтобы расслабить эти мышцы [2, 17].

После курса лечебного массажа в организме улучшается кровоток, нормализуется движение лимфы, активизируется обмен веществ. У ребенка усиливаются адаптационные возможности организма, снижается тонус мышц. Помимо этого, лечебный массаж оказывает положительное влияние на нервную систему и работу внутренних органов. Начинать проводить курсы лечебного массажа можно с 1,5 месячного возраста, когда ребенку поставлен диагноз ДЦП. Продолжительность массажа при ДЦП составляет от 15 до 40 минут, на курс назначают 10-15-20 процедур [18, 19, 20].

Существует большое количество методик для реабилитации детей с детским церебральным параличом. Параллельно с лечебной физической культурой, массажем рекомендуется использовать плавание.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни [25].

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека [5].

Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение [6, 22, 25].

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма [5, 6, 22].

**Преимущества плавания при церебральном параличе:** тренировка сердечно-сосудистой системы, эффективное формирование опорно-двигательной функции рук и ног ребёнка, появление чувства ритмичности и согласованности движений, улучшение чувства равновесия, улучшение кровообращения в сосудах и тканях организма.

Основные требования к проведению занятий - плавание не реже 2-3 раз в неделю по 35-45 минут в течение 6-12 месяцев. Температура воды 26-28 градусов. Занятия малогрупповые (по 2-4 человека), и индивидуальные Обязателен строгий контроль правильности выполнения упражнений.

Помимо плавания рекомендуется проводить гимнастику в воде: продвижение по дну большими шагами, помогая руками, спиной вперед, боком, бег в воде; ходьба на месте, следя за осанкой; стоя, движения руками как при полоскании белья; «бокс» под водой с выставленными вперед ладонями; держась за бортик - упражнение «велосипед» и многие другие упражнения Игры на воде, в том числе - с мячом, способствуют повышению эмоциональности занятий [5, 6, 22].

**Плавание для детей** - это всегда радость, при этом приносящая невероятную пользу. Вода - уникальная среда для проведения тренировок с детьми, которые страдают данным заболеванием. Она позволяет снять нагрузку с позвоночника, значительно уменьшить напряжение в суставах и мышцах, каждое движение ребёнка в воде становится для него только в радость - движения становятся более ритмичными и лёгкими.

Чувство невесомости, которое возникает при нахождении в воде, способствует формированию навыков правильной ходьбы у людей с нарушениями двигательных функций нижних конечностей. Невозможно передать словами, какие радостные чувства охватывают ребёнка, когда он осознаёт, что он способен стоять и передвигаться без посторонней помощи.

Всем известно, что двигаться в воде немного тяжелее, чем на суше из-за большей плотности водной среды. Это позволяет детям «прочувствовать» все движения в замедленном темпе, позволяя разнообразить арсенал восстановительных упражнений.

Большому количеству детей, страдающих ДЦП, вначале легче освоить плавание, укрепить свои мышцы при выполнении определённых упражнений в воде, а затем уже научиться ходить. Для развития мышц также полезен гидромассаж.

Для детей регулярно разрабатываются всё новые и новые эффективные методы гидрореабилитации [5, 8, 23, 24, 25].

Квалифицированный тренер, либо физиотерапевт обучает правильному поведению в водной среде, а именно: удерживать тело на воде, правильно двигаться и дышать, одним словом, сделает всё для того, чтобы полученные двигательные навыки ребёнок смог в дальнейшем использовать и в повседневной жизни.

В вопросе **реабилитации детей с ДЦП**, нужно знать - чем раньше ребёнок начнёт заниматься плаванием, тем ему будет проще справляться в воде без посторонней помощи и гораздо выше вероятность добиться значительных результатов в краткие сроки. Необходимо помнить, что лечебные упражнения должны подбираться в индивидуальном порядке. Все эти неоценимые преимущества водных процедур, позволят ребёнку, страдающему ДЦП, обрести уверенность в себе и нормализовать как физиологическое, так и психоэмоциональное состояние в короткие сроки [8, 27].

Далее рассмотрим выполнение упражнений на гимнастическом мяче. **При выполнении упражнений на фитболе снимается нагрузка с позвоночника за счёт амортизирующих свойств резинового шара.** Приходят в напряжение все группы мышц - иначе сохранить баланс на тренажёре невозможно. Их укрепление, достигнутое за время тренировок, служит опорой позвоночнику. Упражнения мягко

корректируют возникшие в нём нарушения и устраняют боль в спине. Вибрации, которые возникают от контакта тела и спортивного снаряда, улучшают кровоток в межпозвоночных дисках, стимулируют работу почек, печени, желудка и кишечника. Упражнения с фитболом можно комбинировать с обычной гимнастикой, массажем и физиотерапевтическими процедурами [30].

В практике ЛФК фитбол-гимнастика дает положительные результаты и эффективно применяется при детском церебральном параличе не только из-за физической пользы, но и для разнообразия занятий, внесения эмоциональной составляющей и активного вовлечения ребенка в лечебно-педагогический процесс [14].

При ДЦП на фитболах занимаются в разных исходных положениях, в зависимости от того, какова основная задача упражнений. К примеру, упражнения в положении лежа на спине и на животе с одновременным вращением мяча, благодаря антигравитационному эффекту, могут помочь ребенку поднять голову и плечи от опоры, покачивание и вибрация – снять мышечный тонус и уменьшить гиперкинезы.

Также лежа на мяче растягивается спастичная большая грудная мышца и укрепляются мышцы живота, а сидение – способствует формированию хорошей осанки и уменьшают спастичности мышц бедер, вырабатывая естественную координацию.

Ключевая особенность занятий – это, в первую очередь, снятие нагрузки на позвоночник и перераспределение тонуса всех групп мышц, ведь для поддержания равновесия на мяче ребенок непроизвольно стремится принять исключительно правильное положение тела.

Для того, чтобы стабилизировать позвоночник, в работу включаются мышцы туловища, поддерживающее скелет. При этом уменьшается нагрузка на связки, суставы, межпозвоночные диски. В аспекте проведения ЛФК на мяче (а это можно сделать даже в домашних условиях), важно отметить некоторые рекомендации:

- посадка на мяче считается правильной при соблюдении прямого угла (90 градусов) между туловищем и бедром, голенью и стопой, бедром и голенью, слегка приподнятой голове и выпрямленной спине. Ноги должны находиться на ширине плеч, стопы – быть параллельными друг другу, а руки – фиксировать мяч ладонями сзади;
- упражнения на гимнастическом мяче не должны вызывать боли или дискомфорта, состоять из слишком быстрых и/или резких движений, поворотов и скручиваний, запрокидываний головы, а также задержки дыхания;
- в идеале мяч при выполнении манипуляций не двигается, а сложность упражнений нарастает постепенно, с чередованием силовых действий с растягиванием и расслаблением;
- занятия проводятся с периодичностью два раза в неделю, затем через день. Продолжительность зависит от возраста пациента: для детей до 5 лет – это 15-20 минут, 6-7 лет – около получаса. В более старшем возрасте заниматься можно и 45 минут;
- каждое упражнение повторяется – от 6 до 8 раз, завершает комплекс специальные методики восстановления дыхания и расслабления.

Виды мячей для фитбола классифицируются по таким характеристикам, как жесткость, диаметр (по соотношению к росту человека) и конструктивные



особенности. В зависимости от последних, фитболы могут быть с рожками – для удержания равновесия, с шипами, которые дополнительно осуществляют функцию массажера, гладкие – идеальный вариант как для релаксирующих, так и интенсивного тренировок; овальные, на которых особенно эффективно выполнять упражнения сидя. Ниже на рисунке 1. представлены гимнастические мячи для фитбол-гимнастики [29].



**Рисунок 1 - Виды мячей для фитбола**

Как показывает практика, оздоровительный эффект занятий на фитболе сходен с результатами иппотерапии.

Иппотерапия - это не что иное, как одна из форм лечебной физической культуры, так как в её основе, как и в основе ЛФК, лежит движение, но, всё же, форма особая, потому, что она использует такой необычный «спортивный снаряд», как живая лошадь [26, 31].

Процедура, занятие, или урок иппотерапии подразумевает обязательное участие 4-х основных «действующих лиц», это пациент, инструктор по иппотерапии, коновод и лошадь. К ним при необходимости могут добавляться ещё 1-2 действующих лица: помощник инструктора и специалист (врач, педагог, логопед, дефектолог, инструктор или методист по ЛФК и другие специалисты).

Лошадь заставляет "работать" практически все группы мышц сидящего на ней ребёнка, в том числе и парализованные мышцы. В результате чего они получают нагрузку, укрепляются, исчезает или уменьшается мышечная атрофия. Иппотерапия оказывает влияние и на высшую нервную деятельность.

Стимулируется мотивационно-познавательная деятельность. В результате этого ребёнок приобретает навыки бытового самообслуживания. Снижается излишняя эмоциональная лабильность, повышается психическая активность, мобилизуется волевая деятельность. Нормализуются и улучшаются эмоционально-поведенческие реакции: повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах, уменьшение страхов, агрессивности, замкнутости. Верховая езда вызывает у ребёнка много положительных эмоций, ощущений и переживаний, улучшается настроение. Стимулируется развитие речи, обучаемости и внимания. Формируются новые коммуникативные навыки, расширяется круг общения. Положительное влияние иппотерапии и на сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную системы проявляется уменьшением количества, продолжительности и тяжести простудных заболеваний, повышением устойчивости к физическим нагрузкам [7].

Курс занятий по иппотерапии продолжается в течение учебного года. В начале курса иппотерапии в течение нескольких занятий происходит знакомство ребёнка с лошадью. Ребёнок, под руководством инструктора, наблюдает за процессом кормления лошади, учится ухаживать за ней. Занятия на лошади начинаются с 10 -

минутного движения шагом. Через несколько занятий ребёнок перестаёт испытывать страх, и задача усложняется добавлением специальных упражнений. Продолжительность занятий не должна превышать 30 минут, даже при лёгких формах ДЦП.

Все иппотерапевтические занятия рекомендуется начинать с посадки всадника на лошадь без седла. Это имеет под собой значительные основания. Верховая езда на неоседланной лошади требует от всадника больших усилий для удержания равновесия, позволяет лучше почувствовать лошадь как живое существо, активизировать соматогностические ощущения. Поиск равновесия является одним из первых навыков, усваиваемых ребенком в процессе овладения управлением собственным телом. Это тот навык, который для детей с детским церебральным параличом во многом так и остается неосвоенным. На лошади они получают второй шанс научиться держать равновесие во время «ходьбы». Примером может служить тот факт, что, приобретая физическую возможность ходить после операционного вмешательства, эти дети не могут ее реализовать, так как вместо правильных навыков удержания равновесия у них закрепился лишь страх перед падением и опыт не успешности, полученный ранее при попытках ходьбы.

Таким образом, последовательность работы с детьми на основном этапе включает в себя: знакомство и привлечение к уходу за животными, индивидуальные занятия с иппотерапевтом, занятия в группе и участие в играх и соревнованиях [26].

**Выводы.** Таким образом, изучив данные литературы, необходимо отметить, что основными средствами, которые используются в коррекционно-восстановительной работе при детском церебральном параличе используется лечебная физическая культура, футбол-гимнастика, лечебное плавание, массаж, лечебная верховая езда.

**Перспективы дальнейших исследований.** Адаптивная физическая культура как средство реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья требует постоянного изучения, совершенствования и внедрения новых методик с целью повышения качества жизни детей с церебральным параличом.

### Список использованной литературы

1. Батышева Т.Т. Иппотерапия при детском церебральном параличе / Т.Т. Батышева: методические рекомендации. – Москва, 2012. – 24 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособ./ Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2001.
3. Бикнелл Дж. Знакомьтесь: иппотерапия. Верховая езда как средство реабилитации детей-инвалидов: практическое руководство: пер. с англ. / Джоан Бикнелл, Хелен Хенн, Джун Вебб - М.: Аквариум, 1995. - 276 с.
4. Бикнелл Дж. Руководство по верховой езде: пер. с англ. / Джоан Бикнелл, Хелен Хенн, Джун Вебб // Детский экологический центр "Живая нить". Научный редактор А.М. Щербакова, консультант А.И. Крапивкин. - М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 1999.
5. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич, Р.Д. Назаров. - М.: Просвещение, 1988. - 75 с.
6. Бутрин В.М. Влияние плавания на осанку школьников / В.М. Бутрин // Физкультура в школе. – 1963 - №5. - С. 8-9.

7. Губайдуллина А.Р. Иппотерапия в профилактике и лечении ДЦП / А.Р. Губайдуллина // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 23(34) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/science/xxxiv/89926>
8. Гидрореабилитация/лечебное плавание [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://detki23.ru/gidroreabilitacziya-lechebnoe-plavanie.html>
9. Детский церебральный паралич: основные клинические проявления и принципы лечения и реабилитации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.ulzibat.ru/about\\_cerebral\\_palsy/row109/](http://www.ulzibat.ru/about_cerebral_palsy/row109/)
10. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: монография / С.П. Евсеев. - СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009.- 144 с.
11. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2010. – 304 с.
12. Евтушенко С.К. Развитие вестибуляторной функции и ослабление аддукторной спастичности при помощи катания на лошадях с церебральным параличом / С.К. Евтушенко, Л.Л. Лиховид, О.А. Дубовцева, И.В. Вовченко. - Новые технологии в реабилитации церебрального паралича: материалы Международного конгресса, - Донецк, 1994. - С. 210.
13. Иванов С.М. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте: учеб. пособ. / С.М. Иванов. - М.: Медицина, 1983. - 400 с.
14. Кравцова Л.Н. Методические рекомендации для занятий детей с ДЦП в домашних условиях / Л.Н. Кравцова, Е.А. Мускаева, С.В. Чечечина. Екатеринбург. - 2017. – 45 с.
15. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с.
16. ЛФК при сколиозе – базовый комплекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lfk-gimnastika.com/lfk-v-ortopedii>
17. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. пособ. / Н.В. Третьякова. - Екатеринбург: Изд-во: Рос. - гос. Проф. - пед. ун-та, 2015. - 397 с.
18. Массаж при ДЦП [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://vash-massazh.ru/massazh-pri-dtsp/>
19. Массаж при нарушении осанки [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://spinazdorov.ru/> <https://ortocure.ru/>
20. Методика массажа при нарушении осанки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medbe.ru>
21. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ / О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
22. Морозова Т.С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки / Т.С. Морозова. - М.: РГАФК, 2003.
23. Морозова Т.С. Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учеб. пособ. / Т.С. Морозова, С.Н. Морозов. -М.: Физкультура и спорт, 2008. - 52с.

24. Мукина Е.Ю. Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в адаптивной физической рекреации детей с последствиями детского церебрального паралича / Е.Ю.Мукина, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер // Гуманитарные науки. Педагогика и психология. – 2013. – С.178 -184.
25. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ. под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
26. Полежаева А.Б. Иппотерапия: путь к здоровью: (Лечение верховой ездой) / А.Б. Полежаева, Е.А. Зуева. - М.; Ростов-на-Дону: МарТ, 2003. - 155 с: ил.
27. Польза плавания для детей с ДЦП [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.planetasport.org.ua/articles/polza-plavaniya-dlya-detej-s-dtsp>
28. Упражнения лечебной гимнастики при детском церебральном параличе [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/lechebnaya/lfk/dlja-detei-s-dsp.html>
29. Упражнения на гимнастическом мяче при ДЦП [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://dcpmama.ru/uprazhneniya-na-gimnasticheskom-myache-v-reabilitacii-dcp.html>
30. Фитбол-гимнастика при нарушении осанки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://spina-sustav.ru/pozvonochnik/uprazhneniya-s-myachom-dlya-pozvonochnika.html>
31. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды /И.Штраус. - М.: Изд-во ИРПО, 2000. – 240 с.

УДК 37.037-057.875:615.825

**КУПЧИНОВ Р.И.**  
*УО Минский государственный  
лингвистический университет*  
г.Минск, Республика Беларусь

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПОДХОДА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НЕЭФФЕКТИВНО**

**Аннотация.**

*Купчиков Р.И.*

*Использование в физическом воспитании студентов, подхода лечебной физической культуры неэффективно.*

В статье рассмотрены вопросы, связанные с использованием подхода лечебной физической культуры в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов. При котором отрицается адекватная двигательная нагрузка психофизическому состоянию занимающихся, как основной фактор эффективности физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, психофизическое состояние, полноценное здоровье, лечебная физическая культура.

**Annotation.**

*Kupchikov R.I.*

*Use in physical education of students, the approach of medical physical culture is ineffective.*

The questions connected with the use of the approach of the physiotherapy in the teaching and training process of the physical education of students are considered in this article. In this approach, the adequate exercise stress is denied to the psychophysical state of those engaged, as the main factor in the effectiveness of physical education.

**Keywords:** physical education, psychophysical state, full health, physiotherapy.

**Актуальность.** В последние 10-15 лет ряд специалистов используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, выразившееся в значительном увеличении числа выпускников школ, имеющих отклонение в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния, результатом черныбыльской трагедии и ухудшением экологии окружающей среды и т.п. [1, 6]. Академик А. Войтович приводит данные, что первичная заболеваемость детей до 14 лет за последние десятилетие увеличилась более чем на 38 %.

По данным медицинского обследования: студенток в подготовительную медицинскую группу определяется 28,0-30,0 %, специальную 18,0-20,0 % и группу ЛФК - 8,0-9,0 %. К этому следует добавить, что при приеме контрольных нормативов по физической подготовленности около 70-75 % девушек и 65-70 % юношей отнесенных к основной медицинской группе, показывают результаты ниже удовлетворительного уровня. За последние два десятилетия количество студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния увеличилось более чем в 5 раз [2, 3].

**Цель исследования.** Обоснование тренировочно развивающего подхода к учебному процессу по физическому воспитанию с занимающимся, которые имеют отклонение в состоянии здоровья, направленного на основные показатели жизнедеятельности: работоспособность, адаптацию, восстановление.

**Результаты исследований.** Как показывают многочисленные исследования, результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ жизни и отсутствие оптимальной суммарной суточной двигательной активности в школьные годы, а не имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Сегодня многими специалистами в области медицины гипокинезия считается болезнью. Пришло время признать, что возрастающее количество школьников и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является результатом болезней цивилизации, связанных с учебно-трудовой деятельностью и малоподвижным образом жизни и отношением общества к организованной двигательной подготовке подрастающего поколения.

На наш взгляд одной из причин ухудшения психофизического состояния подрастающего поколения способствует использование в физическом воспитании ряда догм. Использование таких догм как: «Двигательная нагрузка опасна для здоровья, особенно для занимающихся детей имеющих отклонение в состоянии здоровья», «Покой всегда полезен», «Занимающимся физическим воспитанием с отклонениями в состоянии здоровья сдача контрольных нормативов противопоказана», якобы — может защитить подрастающее поколение от болезней, детренированности и «недоразвитости» организма. Основанием существования в практике физического воспитания этих догм послужила теория охранительной медицины, которая активно начала разрабатываться в 30-е годы прошлого века.

Именно использование догм указанных выше и ряда других причин в физическом воспитании подрастающего поколения, при, котором отрицается адекватная двигательная нагрузка, педагогическое тестирование и контроль за психофизическим состоянием здоровья занимающихся, привело к реальному положению со здоровьем подрастающего поколения. К этому следует добавить, что работники физического воспитания не были готовы к проведению учебно-

тренировочного процесса с учащимися, имеющими отклонение в состоянии здоровья. Поэтому в работе с этим контингентом был принят опыт так называемой лечебной физической культуры. Методика проведения занятий с этим контингентом остается прежней, т.е. основу учебно-тренировочного процесса составляют комплексы упражнений, направленных на восстановление органов и систем организма, имеющих отклонение от нормы, как правило, выполняемые в малом объеме и с низкой интенсивностью двигательной нагрузки.

*Лечебная физическая культура (ЛФК)* – научно-практическая дисциплина, изучающая основы и методы использования средств физической культуры для лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний

Оптимальная суммарная суточная двигательная активность детей, подростков, молодежи должна составлять (по данным А.Г. Сухарев [5]):

- 5-6 лет (мальчики и девочки): энергозатраты в сутки — 1830-2250 ккал, локомоции — 11,0—15,0 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 4,5—5,5 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 1600—2000 ккал;
- 7-10 лет (мальчики и девочки): энергозатраты — 2250—2650 ккал, локомоции — 15,0—20,5 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 4,0—5,0 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 1900—2100 ккал;
- 18-22 года (мужчины): энергозатраты — 3200—3600 ккал, локомоции — 23,0—28,0 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 3,5—4,5 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 2400—2600 ккал;
- 18-22 года (женщины): энергозатраты — 3000—3100 ккал, локомоции — 18,0—21,0 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 3,5—4,0 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 2200—2350 ккал.

Уровень ниже указанных показателей общей и специальной организованной двигательной деятельности приводит к низкому уровню психофизической подготовленности в школьные годы, и, как правило, приводит к недоразвитости двигательных способностей и функциональной подготовленности.

К этому следует добавить, что исследования, проводимые еще в Советском Союзе, обнаружили: два урока физического воспитания компенсируют только 11,4% энергозатрат от необходимых возрастных норм, при трех уроках 23,6% энергозатрат.

Теория предписаний (указаний) на показания и противопоказания к применению двигательных нагрузок при использовании физических упражнений при отклонениях в состоянии здоровья базируется на предположении «а может быть». В подавляющем большинстве работ по лечебной физической культуре независимо от диагноза пишется примерно одна и та же фраза, например, о патологии зрения: «Тренировки могут благотворно влиять на состояние глаз, но могут привести и к ухудшению зрения». Что касается первой части этой фразы «могут благотворно влиять», то это доказано многими экспериментальными работами по различным отклонениям систем и органов человеческого организма. Относительно второй части этой фразы – «но могут привести и к ухудшению» – исследовательских и экспериментальных доказательств, что двигательная нагрузка, используемая в

физическом воспитании с учетом возраста, пола, отклонения в состоянии здоровья и уровня психофизического состояния подрастающего поколения, привела к ухудшению здоровья и психофизического состояния, в русскоязычной литературе обнаружить не удалось.

Современная медицина с использованием средств физического воспитания предусматривает совместно с медицинскими методами лечения и восстановления больных после инфаркта миокарда (второй степени) или операции на открытом сердце, достаточно высокие показатели объема и интенсивности предлагаемых нагрузок для этих больных в режимах: тренирующем и интенсивно-тренирующем.

В практической деятельности используются четыре двигательных режима:

1. *Щадящий режим* (2-5 день) – лечебная гимнастика (5-10 мин), ходьба в пределах палаты и коридора в течение дня 30-60 мин.

2. *Щадяще-тренирующий режим* (6-14 день) – лечебная гимнастика (10-20 мин), дозированная ходьба, медленный бег трусцой (1-3 мин) в чередовании с ходьбой в медленном и среднем темпе (3-4 км). Прогулки на воздухе в течение дня 2,5-3 часа.

3. *Тренирующий режим* (15-30 день) – лечебная гимнастика (15-30 мин), дозированная ходьба в среднем темпе (скорость ходьбы 100-110 шагов в 1 мин) - 4-5 км. Прогулки на воздухе в течение дня 3-4 часа.

4. *Интенсивно-тренирующий режим* (31-48 день) - лечебная гимнастика (20-30 мин), дозированная ходьба в темпе 110-120 шагов в 1 мин 6-8 км за два раза. Бег трусцой в среднем и медленном темпе 30 мин.

Можно предположить, что большая часть современных школьников старших классов и студенческой молодежи не смогут выполнить нагрузку в режимах: тренирующем и интенсивно-тренирующем, которые предлагаются больным людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями в пожилом и старческом возрасте.

Теория охранительной медицины со середины 30 годов прошлого века до настоящего времени убедила и продолжает убеждать людей и в т.ч. специалистов, отвечающих за здоровье нации, что любая двигательная нагрузка сопровождается тратами основного капитала – здоровья, которое природа отпустила в ограниченном количестве каждому при рождении. Поэтому здоровье нужно беречь путем ограничения двигательных нагрузок. Эта теория подтверждается заключениями, написанными врачами в справках — «освободить от физических нагрузок, (бега, прыжков, кроссовых занятий и т.п.)» Это приходится очень кстати многим учителям и преподавателям физического воспитания, которые превращают занятия физическим воспитанием в свободно проводимое время вместо того, чтобы объяснять, убеждать учащихся в пользе двигательной нагрузки для здоровой и счастливой жизнедеятельности.

Достичь необходимого эффекта формирования полноценного здоровья при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

Что бы принять этот тезис, каждый занимающийся и отвечающий за здоровье подрастающего поколения, должен дать себе ответ на вопрос, что природа предъявит

другие требования к детородовой деятельности женщин, имеющим отклонение в состоянии здоровья. А каждый рождающийся ребенок скажет «Мама ты не волнуйся, я буду рождаться с учетом врачебных показаний и противопоказаний к твоему состоянию здоровья». Автор предполагает, что нет. Поэтому передовая практика рекомендует в работе с этим контингентом использовать современные подходы к учебно-тренировочному процессу по физическому воспитанию такие, как тренировочно-развивающий и подготовительно-профилактический.

Научно доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120—130 уд/мин и реже или увеличение ЧСС на 25-30 % относительно ЧСС в покое. Энергозатраты за одно занятие физическим воспитанием, в пределах 250-300 ккал, являются не эффективными или малополезными. Указанные двигательные нагрузки не приводит к повышению (улучшению) уровня психофизического состояния здоровья подрастающего поколения, сколько их не повторять [3, 4].

При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

К сожалению, не все дефекты, связанные с психофизическим состоянием здоровья в детстве можно исправить в зрелом возрасте. Последствия этого утверждения заключаются в том, что в последнее время все чаще и чаще приходится встречаться с выпускниками школ, которые не выдерживают ритма жизни в вузе, на работе, в армии, хотя в школе они были способные, умные, эмоционально развитые. Не было у них той силы и энергии, которая могла бы развить способность переносить большие напряжения. И причина здесь не в лени и беззаботности подрастающего поколения, а в упущении в первую очередь родителями, а затем и тех, кто отвечает за психофизическое состояние здоровья каждого ребенка.

Отсутствие контроля за психофизическим состоянием населения повлияло на увеличение количества детей, подростков, молодежи, имеющих отклонение в состоянии здоровья и низкий уровень их психофизического состояния. Практическая деятельность показывает, что когда отсутствует контроль, процесс физического воспитания становится неуправляемым, так как с позиции теории управления образовательный процесс включает и себя как минимум три компонента: планирование, реализацию планирования и контроль реализации планирования.

Очень важно понять, что каждый шаг в восхождении человека по ступенькам психофизического состояния сопровождается существенной перестройкой функций организма (повышением его резервных возможностей и увеличением сопротивляемости неблагоприятным факторам окружающей среды и др.). Выявление этих изменений в организме, которые позволяют оценить своего рода «эффективную отдачу» учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию, исключительно важно для создания стойкой заинтересованности каждого в использовании средств двигательной подготовки человека. Самые идеальные нормы становятся по-настоящему притягательными лишь, будучи переведенными, на язык жизненно важных потребностей человека. Именно поэтому так важен разумный подход, ориентированный на учет динамики психофизического состояния человека, медико-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.



До настоящего времени врачами используется (освобождение от занятий физическим воспитанием на две-три недели после трех дней простуды и т.п.) т.е. догма «Покой всегда полезен». Эта догма пришлась, кстати, людям (особенно школьникам и студентам) ленивым желающим чаще отдыхать, расслабляться, нежели трудиться. Нужно учесть то обстоятельство, что занятия физическим воспитанием являются тяжелым трудом, который связан с напряжениями, а иногда и с преодолением болевых синдромов: боли в мышцах, судороги мышц, болевой печеночный синдром, бронхоспазм возникающие при двигательных нагрузках. Для преодоления напряжения требуется характер, сила воли, а также знания о пользе двигательной подготовки для формирования полноценного здоровья и жизнедеятельности, которые можно получить только в процессе полноценного воспитания.

Результат ограничения двигательной нагрузки и уменьшение двигательной активности (гиподинамия) приводит к ухудшению деятельности «недоразвитости» двух основных функциональных систем организма, определяющих жизнеспособность человека: сердечно-сосудистой и мышечной системы (периферические «сердца» человека).

Академик Н.М. Амосов считает, что «Покой всегда вреден». Он назначается по строгим показаниям. Это же касается щадящего режима для отдельных органов и функций, поскольку закон тренировки — самый универсальный из всех биологических законов. Не нужно смешивать физический покой и психологический отдых. Двигательная нагрузка полезна всегда, без ограничения времени.

**Вывод.** Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека отсутствие болезней, просто недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности — функционированием организма на «высшем уровне», адаптационных возможностей к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели полноценного здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент — образование в области физического воспитания и спортивной деятельности.

### Список использованной литературы

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1987. - 236 с.
2. Коледа В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. - Минск: БГУ, 2005. - 27 с.
3. Купчинов Р. Воспитание – основа здорового образа жизни. Полноценное здоровье подрастающего поколения – Саарбрюкен (Saarbrücken) Palmariun cademie Publishing, 2015. – 639 с.
4. Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.П. Германов, Р.И. Купчинов. - Воронеж: Элист, 2016. - 506 с.

5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 1991. - 272 с.
6. Хутиев Т.В. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т.В. Хутиев, Ю.Г. Антомонов и др. – М.: Медицина, 1991. - 256 с.

УДК 37.037-057.875:796.411

**ЛОГИНОВА А.Ю., ЛЮЛИНА Н.В.**  
*Сибирский федеральный университет*  
*Торгово-экономический институт*  
**г.Красноярск, Российская Федерация**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗАХ**

### **Аннотация.**

*Логина А.Ю., Люлина Н.В.*

*Современные физкультурно-оздоровительные технологии в ВУЗах.*

В статье рассмотрены различные современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. Данные оздоровительные технологии используют все формы, средства и методы физкультуры, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья студентов, а также формирующие оптимальный фон для жизнедеятельности студентов. Существуют различные направления в физкультурно-оздоровительных технологиях, например: спортивные игры, активный отдых, упражнения эстетического характера.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные технологии, студенты, оздоровление, принципы, методы.

### **Annotation.**

*Loginova A.Y., Lyulina N.V.*

*Modern physical and health-improving technologies in high schools.*

The article discusses various modern physical culture and health technologies in the physical education of students enrolled in higher educational institutions. These health technologies use all forms, means and methods of physical culture, ensuring the strengthening and preservation of students health, as well as forming the optimal background for students life activity. There are various directions in physical culture and health-improving technologies, for example: sports games, active recreation, aesthetic exercises.

**Key words:** physical education, physical culture and health technologies, the students, recovery, the principles, methods.

**Актуальность.** В современном обществе оздоровительную физическую культуру с уверенностью можно назвать неотъемлемой частью общей физической культуры, первостепенной целью которой является укрепление здоровья учащихся, а также оздоровление и частичное лечение (восстановление нарушенных функций организма).

Данная тема является чрезвычайно актуальной, так как преимущественно сидячий образ жизни студентов зачастую приводит к нарушению здоровья и работоспособности, снижает иммунитет. Оздоровительная физическая культура помогает избежать данных последствий.

**Целью** данного исследования является формирование общего представления об основных современных физкультурно-оздоровительных технологиях в физическом воспитании студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

В соответствии с данной целью поставлены следующие **задачи**:

- сформировать основные принципы и методы физкультурно-оздоровительных технологий;
- выявить требования к применению данных методов на практике.

Нельзя недооценивать значение оздоровительной физической культуры. Сегодня, многие образовательные учреждения разрабатывают программы по созданию условий для регулярных занятий физической культурой с целью оздоровления и полноценного проведения досуга студентов. В эти программы входят следующие виды деятельности:

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис и т.п.);
- массовые виды спорта (бег);
- активный отдых на свежем воздухе, характеризующийся преодолением препятствий и спортивными соревнованиями (эстафеты, туристические походы и т.п.);
- упражнения эстетического характера, приносящие пользу, как участникам, так и зрителям (показательные выступления) [2].

В современных физкультурно-оздоровительных программах, разработанных для ВУЗов, необходимо учитывать ряд условий:

- большое разнообразие форм занятий, средств, методик преподавания, отвечающих потребностям и интересам студентов. Необходимость внесения элемента новизны (применение нетрадиционных методик, видео- и аудио-сопровождение занятий);
- применение индивидуального подхода в пределах возможностей студента;
- возможность проверки уровня подготовленности или наблюдение за состоянием здоровья (применение контрольных нормативов, проведение показательных выступлений);
- использование оценки физиологического состояния и наблюдение за реакцией на нагрузку (измерение частоты сердечно-сосудистых сокращений);
- применение системы поощрения и общественной поддержки (заинтересованность большинства студентов, организация культурно-массовых мероприятий и соревнований);
- привлечение квалифицированных специалистов.

В последние годы большую популярность среди молодежи получили такие виды спорта как: фитнес, калланетика, стрейчинг, аэробики, аквааэробика в сочетании с нетрадиционными методиками восточных единоборств и йоги.

Выполнение несложных комплексов способствует развитию опорно-двигательного аппарата, в том числе гибкости, и в то же время помогает овладеть несложными видами координации, что в результате дает:

- положительное влияние на нервно-психическую деятельность. Студенты становятся более уравновешенными, спокойными, веселыми и бодрыми. Повышается общий тонус;

- нормализацию кровообращения и обмена веществ, увеличение объема дыхания;
- повышение разнообразных двигательных навыков (координации, степени свободы, гибкости тела, навыков ориентации в пространстве) [3].

В реализации основных физкультурно-оздоровительных технологий используют основополагающие принципы, которые безоговорочно соблюдаются для достижения желаемого результата [6]:

1. Принцип сознательности и активности. Заключается в построении процесса физического воспитания с привлечением активного участия в нем студентов, с осознанием ими ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями для их всестороннего развития. Такой принцип реализуется через формирование преподавателем устойчивого интереса у студентов к цели занятий физической культурой. Другим существенно важным направлением реализации принципа сознательности и активности является стимулирование студентами сознательного контроля и анализа своих действий, воспитание творческого отношения к процессу оздоровления, самостоятельности и инициативы с их стороны.
2. Принцип доступности и индивидуализации: физическое воспитание и обучение необходимо строить так, чтобы они являлись постоянно развивающимися. Это обеспечивается отслеживанием существующего уровня двигательного опыта, психического и физического развития студента.
3. Принцип наглядности. Процесс познания развивается в направлении от живого видения к абстрактному мышлению и к практике. Это положение является основой принципа наглядности в физическом воспитании.
4. Принцип прочности и прогрессирования. Данный принцип базируется на достаточном количестве повторений и постоянном повышении требований к студентам.
5. Принцип систематичности. Основой принципа служит систематизация учебного материала, регулярность занятий и гуманное чередование нагрузок и отдыха, а также методическое обеспечение занятий [4].

Реализация данных принципов обеспечивается при помощи применения в процессе физического воспитания и оздоровления разнообразных методов и методических приемов.

Методы - это способы взаимной деятельности студента и преподавателя для решения поставленной перед ними задачи. В этом случае методическими приемами являются пути реализации этих методов для данных конкретных случаев и для конкретных условий процесса физического воспитания и оздоровления.

На практике при проведении занятий по физическому воспитанию и оздоровлению со студентами методы и приемы должны обеспечивать развивающий характер обучения, соответствовать поставленной задаче, особенностям учебного процесса, уровню подготовленности студентов, а также условиям, при которых проходит занятие.

В процессе проведения двигательных действий используют следующие группы методов [1]:

1. Практические (упражнения). К таким методам относятся: метод разучивания упражнений в целом, метод разучивания упражнений по частям, методы

строгой регламентации деятельности студентов (равномерное, переменное, повторное, линейное упражнения), методы частичной регламентации деятельности студентов, методические приемы обучения (упражнения с непосредственной физической помощью, упражнения в «обе стороны» и т.п.).

2. Методы использования слов, дающих преподавателю возможность в процессе физического воспитания и оздоровления:
  - установить необходимый уровень взаимоотношений со студентами;
  - сформировать правильное представление студентов о технике выполняемых упражнений;
  - передавать необходимые знания и ставить задачи;
  - стимулировать развитие интеллекта.
3. В процессе физического воспитания используются общепедагогические приемы метода слов со своеобразным содержанием и особенностями применения: рассказ, описание; объяснение, сопровождающее объяснение; инструкции и указания; беседы; разбор; словесные оценки; отчеты и взаимопояснения; команды и подсчеты.
4. Методы демонстрации [2].

Строить процесс физического воспитания и оздоровления следует закономерно, систематически, придерживаясь принципов и методов, перечисленных выше.

Физическое воспитание на современном этапе сталкивается с все большим количеством проблем. Самым очевидным является вопрос материального обеспечения. Однако, современные специалисты-педагоги указывают на следующие основные методические проблемы физического воспитания и оздоровления студентов, обучающихся в ВУЗах:

1. В педагогических исследованиях, направленных на изучение и совершенствование физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, как правило, анализируется какая-то одна сторона данной проблемы – «преподавательская» или «студенческая»;
2. В теории и практике физического воспитания и оздоровления недостаточно изучены педагогические условия формирования сознательного отношения студента к физическому воспитанию, что невозможно создать и реализовать без тесного личностного сотрудничества между преподавателем и студентом [5].

**Вывод.** Подводя итог всего исследования следует еще раз отметить, что физическое воспитание и оздоровление - это трудоемкий педагогический процесс, направленный на физическое развитие, функциональное совершенствование организма, предупреждение ряда заболеваний и обучение основным жизненно важным двигательным навыкам. Такой тип воспитания возможно реализовать только через специальные физкультурно-оздоровительные технологии.

В России физическое воспитание путем проведения обязательных занятий осуществляется не только в высших учебных заведениях, но и на всех остальных ступенях образования согласно учебным программам, утвержденным в установленном порядке.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследования по данной теме не являются исчерпывающими, что означает возможность углубления и расширения познаний в области современных физкультурно-оздоровительных технологий в

физическом воспитании. Дальнейшее изучение заключается в том, чтобы своевременно обнаружить новые методы и внедрить новые технологии в программы физического воспитания во все высшие учебные заведения страны. Данные технологии должны содержать качественно новую методологию, отвечающую запросам современной физической культуры, которая в свою очередь формируется на основе современного общества.

### Список использованной литературы

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ./ В.П. Артемьев, В.В. Шутов. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2012. - 284 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя / Б.А. Ашмарин. - Москва: Академия, 2011. – 124 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник / А.М. Максименко. - Москва: Физическая культура, 2009. – 544 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 543 с.
5. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания, 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков. - Москва: Академия, 2018. - 274 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2013. - 318 с.

УДК 616.711.6–018.3–002–084.085.851.83

САВКО Э.И., КОМАРЧУК Ю.П.  
*Белорусский государственный университет*  
г.Минск, Республика Беларусь

### РЕАБИЛИТАЦИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ФОАМ-РОЛЛЕРОМ

#### Аннотация.

*Савко Э.И., Комарчук Ю.П.*

*Реабилитация остеохондроза поясничного отдела позвоночника физическими упражнениями и фоам-роллером.*

Остеохондроз поясничного отдела позвоночника и избавление от болезненных симптомов. В данной статье речь идет об остеохондрозе и причинах возникновения его поясничного отдела. Приводятся высказывания авторов, о том, как восстановить первоначальную его работу средствами физической культуры и лечебной физической культуры. Даны рисунки позвоночного отдела и позвонков в отдельности. Даются рекомендации и статистические данные заболевания позвоночного столба. Указываются причины поясничного остеохондроза. Основной причиной считается малоподвижный образ жизни, однако это далеко не единственный фактор развития остеохондроза поясницы.

Рекомендуются специальные комплексы физических упражнений, для восстановления подвижности позвоночного столба и укрепления мышечного корсета.

**Ключевые слова:** здоровье, остеохондроз, молодые люди, тренажеры, лечебная физическая культура.

**Annotation.**

*Savko E.I., Komarchuk Yu.P.*

***Rehabilitation of osteochondrosis of the lumbar spine with exercise and a scooter.***

Osteochondrosis of the lumbar spine and getting rid of painful symptoms. In this article we are talking about osteochondrosis and the causes of its lumbar division. The author's statements about how to restore his original work by means of physical culture and curative physical culture are cited. The drawings of the vertebral column and vertebrae are given separately. Recommendations and statistical data of the spinal column disease are given. The causes of lumbar osteochondrosis are indicated. The main reason is a sedentary lifestyle, but this is by no means the only factor in the development of low back osteochondrosis. Special sets of physical exercises are recommended, to restore mobility of the spine and strengthen the muscular corset.

**Keywords:** health, osteochondrosis, young people, simulators, therapeutic physical culture.

**Введение.** Укрепление и восстановление здоровья – это непосредственная обязанность каждого молодого человека, он не вправе перекладывать ее на окружающих и врачей. Ни один врач не сможет сделать для человека того, как он сам. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией уже к 20 – 30 годам доводит себя до катастрофического состояния. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней и болей. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться, ежедневно, не покладая рук. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физической культурой, знать современные методики – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии и здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность человека к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора до самой старости сохранять духовное, нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен поучать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неуывадаемой силы духа и внутренней красоты, и гармонии. Ведь здоровье есть сама жизнь.

В принципе каждый человек имеет от природы преемственный диапазон определенных задатков, чтобы при соответствующих социальных условиях стать личностью, способной освоить форму деятельности, соответствующую ее склонностям и дарованиям. Каждый индивид может стать создателем, творцом здоровья, т.е. реализовать в деятельности свою «родовую» человеческую сущность, но случится ли это в действительности – зависит от социальных условий и места индивида в этих условиях, а также от самовоспитания, самосозидания и конечно – от трудолюбия.

Умение жить долго, без болезней и счастливо – это то, искусство, которым человек должен овладеть сам. Но не всегда так получается. В настоящее время есть

много отклонений от состояния здоровья и одним из таких, является остеохондроз поясничного отдела позвоночника.

Поясничный остеохондроз – это достаточно распространенное заболевание в современном мире. Ничего удивительного в этом нет. Научно доказано, что за последние 100 лет двигательная активность человека уменьшилась на 50%.

Другими словами, в течение жизни подавляющее большинство людей испытывает боль в позвоночнике. Во всех странах мира 80 % людей обращаются за медицинской помощью при болях в пояснице. Боль в спине все чаще стали называть «болезнь XXI века».

Традиционное изучение этиологии и патогенеза болей в позвоночнике сосредоточено на поражении его дисков – остеохондрозе.

Термин «остеохондроз» образован из двух греческих слов, означающих «кость» и «хрящ». Массовые отклонения их, от нормы связаны, прежде всего, с вертикальным положением человека. При этом нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно повышаются и наблюдается выше, чем у животных, особенно тогда, когда человек занимается физическим трудом или спортом. На рисунке 1 показаны здоровые позвонки позвоночного столба и отклонение их от нормы (позвонки больного остеохондрозом).



**Рисунок 1 - Здоровые позвонки позвоночного столба и отклонение их от нормы**

При нарушении позвонков сдавливаются кровеносные сосуды (что приводит к нарушению спинального кровообращения), или корешки спинного мозга, а в редких случаях и сам спинной мозг. Эти изменения сопровождаются болевыми ощущениями и рефлекторным напряжением мышц спины.

По статистике чуть ли не каждый второй человек в возрасте от 25 до 55 лет страдает остеохондрозом. Но в основном люди начинают чувствовать проявления остеохондроза после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют статические и динамические перегрузки, а также вибрация.

Существует достаточно много способов борьбы с этим недугом, но чтобы понять суть этого заболевания, необходимо хотя бы в общих чертах разобраться в



строении позвоночника. Позвонки соединены друг с другом связками и межпозвоночными дисками. Отверстия в позвонках образуют канал, в котором находится спинной мозг; его корешки, содержащие чувствительные нервные волокна, выходят между каждой парой позвонков.

Межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками позвоночника и при сгибании его или занятиях физическими упражнениями, несколько уплотняются на стороне наклона, а их ядра смещаются в противоположную сторону. Они, т.е. межпозвоночные диски – это амортизаторы, смягчающие давление на позвоночник при нагрузках. На рисунке 2, приведены позвоночник и позвонки, здорового человека, каковы должны быть в норме.



**Рисунок 2 - Изображение позвонков позвоночного столба в норме**

Остеохондроз – это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, (преимущественно позвоночника).

Данной проблемой занимались многие ученые, как в нашей стране, так и за рубежом. К ним можно отнести: Антонова И.П., Бубновского С.М., Бурухина А.А., Белую, Н.А., Войтаника С.А., Васичкина, В.И., Гавата Б.В., Дидуля В.И., Дубровского В.И., Дривотинова Б.В., Епифанова В.А., Заборовского В.К., Попелянского Я.Ю., Попова Т.Д., Самосюка И.З. и многих других [2, 4, 5, 6]. В своих работах они отражают причины, задачи, содержание и современные методики проведения занятий лечебной физической культурой у лиц с остеохондрозом позвоночника у разных возрастных категорий.

Многие авторы предлагают лечебную физическую культуру, гимнастику и комплексы специально подобранных физических упражнений для всех отделов позвоночника на тренажерах.

Так В.А. Епифанов, предлагает лечебную физическую культуру (ЛФК) при остеохондрозе шейного отдела позвоночника и пояснично-крестцового отдела. Разделяя заболевание на следующие периоды: острый, подострый и восстановления нарушенных функций. От клинического течения основного заболевания меняется

выбор задач, средств и методов лечебной физической культуры [3]. В острый период автор рекомендует постельный режим (в течение 5–7 дней). Средства коррекция положения: укладка пациента; физические упражнения (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, для мелких и средних мышечных групп и суставов). ЛФК в подострый период (длящийся в течение 10–14 дней), рекомендуется двигательный полупостельный режим. Средствами ЛФК являются: разгрузочные корсеты; массаж (приемы направлены на расслабление напряженных мышц, укрепление ослабленных мышц, растяжение мышц); физические упражнения (упражнения направленные на расслабление мышц, изотонического характера, для мышц живота, упражнения, направленные на увеличение подвижности позвоночника). Основной задачей ЛФК в период восстановления нарушенных функций является восстановление динамического стереотипа. Средствами ЛФК рекомендуются: физические упражнения, направленные на укрепление мышц живота, спины, мышц тазового дна, укрепление мышц нижних конечностей, выработку правильной осанки.

В процессе исследования установлено, что артроз чаще сочетался с избыточным весом, который встречался у 75 % больных, (в среднем, превышение веса на 25 кг), ревматоидным артритом – в 15 % случаев, остеохондрозом – у 60 % пациентов, сколиозом – у 50 %. Причинами артроза и остеохондроза в 55 % случаев, были травмы и в 25 % – артрит.

Лечебная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника является совершенно безвредный и безопасный метод восстановления его двигательной функции [3, 5, 6].

Каковы причины поясничного остеохондроза? Как уже было сказано выше, основной причиной считается малоподвижный образ жизни, однако это далеко не единственный фактор развития остеохондроза поясницы.

Сегодня выделяют следующие наиболее вероятные причины поясничного остеохондроза [1, 5]:

- слабость мышц спины;
- искривление позвоночника, сутулость;
- работа с тяжестью;
- различные травмы позвоночника;
- длительное нахождение в неудобной позе;
- нарушенный обмен веществ;
- длительные тяжелые физические нагрузки;
- переохлаждение;
- наследственность;
- стресс, психоэмоциональные расстройства;
- несимметричная нагрузка на мышцы спины (мягкие подушки, матрасы, ношение сумки на одном плече и многое другое.).

Все они указывают на то, что человеческий организм рассчитан на активный образ жизни, но в тоже время все нагрузки обязательно должны быть сбалансированы. Занятия лечебной физической культурой при поясничном остеохондрозе отлично сочетают в себе эти упражнения. Однако не стоит забывать, что лечение данного заболевания должно быть комплексным.

Заборовский В. К. предлагает тренирующие терапии в реабилитации больных с проявлением шейного и поясничного остеохондроза [6].

Тренирующая терапия в реабилитации больных с неврологическим проявлением поясничного остеохондроза делиться на 7 этапов [2]:

Этап 1. Аутомобилизация заключается в использовании ФУ для мобилизации двигательных сегментов пояснично-крестцового отдела позвоночника и для мобилизации поясничных двигательных сегментов.

Этап 2. Растяжение спазмированных укороченных тонических мышц поясничной области. ФУ должны быть направлены на растяжение мышц (мышцы выпрямляющей позвоночник, квадратной мышцы поясницы, подвздошно-поясничной мышцы, прямой мышцы бедра, грушевидной мышцы, широкой фасции, а также мышц бедра и сгибателей голени).

На 3 этапе автор предлагает проводить, укрепление локальной мускулатуры (мышц тазового дна) после чего только переходить на 4-ый.

Этап 4-ый – укрепление глобальных мышц (укрепление паравертебральных мышц поясницы, поперечной мышцы живота, косых мышц живота, ягодичных мышц, квадратной мышцы бедра).

На 5 этапе происходит тренировка мышц, составляющих мышечно-сухожильно-фасциальные ремни.

На 6 – используются ФУ на растяжение постуральных мышц, направленное на улучшение мышечной эластичности.

Тренирующая терапия при неврологическом проявлении поясничного остеохондроза заканчивается на 7 этапе тренировкой координации и обучением пациентов рациональной манере поведения в повседневной жизни.

Профессор С.М. Бубновский предлагает в качестве лечебного средства тренажеры [2]. По его мнению, именно тренажеры оказывают локальное и дозированное воздействие на пораженные зоны с целью избавления от дистрофии, т.е. восстановления кровообращения и снятия воспаления. Программу, составленную с учетом нарушений функций, легко дозировать на каждом занятии, контролировать степень увеличения амплитуды движения и подвижности суставов и соответственно каждый раз составлять новую программу действий, направленную на избавление от симптомов. В зависимости от кинематики движений тренажеры делятся условно на три группы: тренажеры узколокального действия, локального действия, многофункциональные тренажеры; тренажеры также различаются способами отягощения: тренажеры с искусственным отягощением и естественным отягощением; в зависимости от кинематики движений тренажеры делятся на: свободы допустимого в них движения и императивные (имеют строго определенные движения) и тренажеры со свободной «геометрией» дают возможность широко варьировать кинематикой движения.

Работая на тренажерах, занимающийся руководствуется разработанными и апробированными правилами, принципами, которые разработал автор.

Мы считаем, что в целях профилактики распространения и прогрессирования процесса заболевания нужно уделять внимание, лечебной гимнастике, с помощью физических упражнений тренировать мышцы всего отдела позвоночника и мышцы брюшного пресса, так как они являются единой функциональной системой организма.

Лечебная гимнастика – это специально разработанные комплексы физических упражнений, которые направлены на консервативное лечение и профилактику остеохондроза позвоночника, а в основе лежит принцип естественных движений тела человека.

Как известно из литературы наибольшим значением для биомеханики позвоночного столба обладают ключевые зоны, т. е. области изменения его кривизны. Так как функциональные ограничения являются показателями нарушения функции ПДС, то влияние ограничений в одних ПДС на образование ограничения в других определяет функциональную взаимосвязь между ними. Исследование этих связей, показало, что наибольшим функциональным значением, определяемым количеством связей с другими зонами позвоночника. Кроме того, сегмент функционально связан с атланта-затылочным, пояснично-грудным и пояснично-крестцовым переходами, а также с шейным и грудным отделами.

Таким образом, взаимосвязи между двигательными сегментами показывают, что позвоночный столб является единой биомеханической системой с многообразными связями между разными отделами. Распространенность различных клинических вариантов проявлений остеохондроза позвоночника, сопровождающихся высокими показателями утраты трудоспособности, свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования средств физической реабилитации физическими упражнениями.

В связи с вышеизложенным, мы разработали и апробировали программу физической реабилитации, которая учитывает максимальный ряд критериев, необходимых для восстановления функций при патологии суставов и позвоночника. Суть нашего подхода к реабилитации заключалась в систематизации средств и методов и их применении при патологиях.

Программа реабилитации состояла из разделов:

- гидротерапия (контрастный душ);
- упражнения партерной гимнастики;
- физические упражнения реабилитационного типа направленные на укрепление мышц передних и задних отделов позвоночника.

Основной задачей, которых является снижение болевого синдрома, расслабление паравертебральных мышц и мышц пораженной конечности, укрепление мышц живота, улучшение кровоснабжения нервного корешка, улучшение трофических процессов, а тем самым и профилактика рецидивов [1, 4, 6]. Лечебная физическая культура и гимнастика – это специально разработанные комплексы упражнений, которые направлены на консервативное лечение и профилактику артрозами и остеохондроза позвоночника, а в основе лежит принцип естественных движений тела человека рецидивов [3, 5, 6].

Работая над данной проблемой, мы рекомендуем физические упражнения:

- для укрепления прямых и косых мышц живота. Ведь жировые прослойки чаще всего появляются на животе. Регулярно тренируя прямые и косые мышцы живота, занимающиеся могут легко избавиться от появляющихся жировых прослоек. Как уже было сказано, выполняя упражнения для определенных групп мышц, мы одновременно воздействуем и на другие мышечные группы. С их помощью включаются в работу частично прямые мышцы живота, мышцы спины, нижних конечностей и верхней части туловища;

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Особое внимание заслуживает укрепление мышцы брюшного пресса. Крепкие мышцы живота положительно влияют на осанку, хорошую работу внутренних органов. При недостаточной тренировке мышцы живота становятся слабыми, в них откладывается избыточный слой жира. Для этого необходимо в режим дня включать разнообразные упражнения, направленные на поддержание и укрепление мышц живота. Упражнения, формирующие талию и укрепляющие мышцы брюшного пресса и живота, необходимо выполнять регулярно. Укрепляя прямые мышцы живота и брюшного пресса, нужно следить за постепенным наращиванием объема движений и скоростью их выполнения;

- для укрепления мышц спины. Они непосредственно влияют на правильность осанки, поэтому их называют еще выпрямляющими упражнениями. Эти упражнения повышают подвижность позвоночника, укрепляют мышцы удерживающий позвоночный столб, в правильном положении, они также предупреждают возникновение дегенеративных изменений в межпозвонковых дисках.

Во время упражнений нужно следить за тем, чтобы позвоночник как можно больше нагружался, чтобы укреплялись ослабевшие мышцы, а напрягающиеся – расслаблялись. Наиболее эффективны упражнения с большой нагрузкой, усложненные, при которых наклоны необходимо чередовать с поворотами туловища, эти упражнения тренируют мышцы, прикрепляющиеся к позвоночнику. Регулярное, постепенное и правильное применение физических упражнений и постепенная адаптация к нагрузке, помогут укрепить мышцы спины и улучшить осанку.

В заключение можно отметить, что большое значение для восстановления движения играет лечебная физическая культура. При составлении комплекса для молодых людей с остеохондрозом позвоночника следует иметь в виду, что ограничение одного двигательного сегмента часто способствует нарушению функции других. Этим и вызвана необходимость выполнения комплекс лечебной физической культуры, для всего позвоночного столба, а не только отдела позвоночника, обуславливающего клинические проявления.

### Список использованной литературы

1. Бадочкин В.В. Пути оптимизации терапии остеоартроза / В.В. Бадочкин // РМЖ. – 2006. – Т. 14. – № 25. – С. 1824 – 1828.
2. Бубновский С.М. Руководство по кинезиотерапии. Лечение боли в спине и грыж позвоночника. - М., 2004. – 112 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Справочник под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
4. Корнилов, Н.В. Травматология и ортопедия / Н.В. Корнилов. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 488 с.
5. Мунуальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника / И. З. Самосюк, С. А. Войтаник, Т.Д. Попова, Б.В. Гавата. – К.: Здоровье, 1992. – 272 с.
6. Моя спина [Электронный источник]. – Режим доступа: <http://moyaspina.ru/lfk-pri-osteohondroze-poyasnichno-go-otdela-pozvonochnika>

УДК 796.011.1.13

**ТРОФИМОВА Н.П.**

доцент кафедры физической культуры и валеологии

**МАЛХАЗЯН Е.Г.**

студент группы БХЦ18-01

Факультет переработки природных соединений

**ФГБОУ ВО «Сибирский государственный**

**университет науки и технологий**

**имени академика М.Ф. Решетнева»**

**г. Красноярск, Российская Федерация**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

### **Аннотация.**

*Трофимова Н.П., Малхазян Е.Г.*

*Современные оздоровительные технологии физического воспитания студентов в ВУЗе.*

В наше время, проблема здоровья молодого поколения очень актуальна. Несмотря на то, что мы живем в 21 веке, шансы заражения вирусами и ослабления иммунитета высоки. Этому способствует много факторов, начиная от образа жизни, заканчивая экологией. К большому сожалению, мало кого из подростков заботит свое здоровье, куда привычнее для них есть нездоровую пищу, употреблять алкоголь и никотин. Из-за недостатка физического воспитания, учащаются случаи ожирения у детей и подростков, начинаются проблемы с сердечно сосудистой системой и другие негативные последствия. Молодое поколение – будущее нашей страны, поэтому государство внедряет всё больше и больше новых технологий, стараясь усовершенствовать процесс физического воспитания в России. Выделяются средства для нового спортивного оборудования, ужесточаются требования для набора учителей и принимаются новые законы о здравоохранении.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, бакалавр.

### **Annotation.**

*Trofimova N.P.* - associate Professor of physical culture and valeology Department.

*Malkhasyan E.G.* - student of the group ВНС18-01, faculty's processing of natural compounds.

*Modern health technologies of physical education of students at the University.*

Nowadays, the problem of health of the younger generation is very urgent. Despite the fact that we live in the 21st century, the chances of Contracting viruses and weakening immunity are high. This contributes to many factors, ranging from lifestyle to ecology. Unfortunately, very few teenagers care about their health, where they are accustomed to eat unhealthy food, drink alcohol and nicotine. Due to the lack of physical education, cases of obesity in children and adolescents are becoming more frequent, problems with the cardiovascular system and other negative consequences begin. The younger generation is the future of our country, so the state is introducing more and more new technologies, trying to improve the process of physical education in Russia. Funds are being allocated for new sports equipment, teacher recruitment requirements are being tightened and new health laws are being adopted.

**Key words:** physical education, sport, professionally applied physical culture, bachelor.

**Актуальность.** По мнению ученых, само понятие «физическое воспитание» подразумевает образовательный процесс, который является обязательным для всех, а также способствует развитию спортивных навыков и поддержанию организма. Огромный вклад в развитие этого понятия, привнес русский педагог и анатом

Лесгафт Пётр Францевич. Он считал, что физическое воспитание нужно прививать еще с дошкольного возраста, чтобы оно вошло в привычную систему и оставалось с человеком на протяжении всей жизни. В своих работах, он приравнивал физическое и духовное развитие друг к другу: «Необходимо, – писал автор, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения». Более того, большое внимание он уделял спортивным играм, которые, по его мнению, были лучшим методом физического познания. Его образовательная концепция не нова, но актуальна по сегодняшний день. Была и другая теория, повествующая об иной цели физического воспитания. Она заключалась в том, что людей с раннего возраста учат быть сильными, чтобы они могли самоотверженно защищать свою Родину. Не зря существует программа, нацеленная на оздоровлении молодежи – ГТО. Исходя из этого, задача физического обучения в том, чтобы, придя на техническое производство или в армию, человек смог быстро адаптироваться и овладеть техникой любого дела.

Также, одной из следующих причин внедрения физического образования, стала тенденция развития олимпийских игр и универсиад. Россия не стоит на месте, развиваются спортивные комплексы, улучшается оборудование для спортсменов. Поэтому очень важно предоставлять возможности обучения спорту и его техникам, чтобы воспитать новое поколение чемпионов.

**Целью нашего исследования** является теоретический анализ физического воспитания обучающихся и его реализация в образовательном процессе вуза.

**Задачи:**

1. Проанализировать трактовку ученых процесса физического воспитания в ВУЗе.
2. Выявить эффективные средства физического воспитания, способствующие оздоровлению обучающихся как современные оздоровительные технологии физического воспитания студентов в ВУЗе.

Сейчас в каждом образовательном учреждении ведутся базовые уроки по физической культуре, за которые также можно получить оценки, что заставляет учащихся относиться к предмету более серьезно. Более того, уроки физкультуры очень важны, так как почти всё своё время, школьники и студенты, проводят сидя за конспектами, что способствует снижению двигательной активности. Также, подростки мало бывают на свежем воздухе, что часто вызывает головокружение, усталость и прочие недуги, поэтому стали вводить обязательные спортивные занятия на улице, как в теплое, так и в холодное время года. Пребывание на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, даёт положительный эффект.

Исследования литературных источников показали, что для полного удобства во многих вузах дали выбор обучающимся. Каждый студент может выбрать специализацию по видам спорта, которую хотел бы посещать - баскетбол, футбол, гольф, скалолазание, бассейн, аэробика, спортивное ориентирование и многое другое. Так, благодаря разнообразию видов спорта, прививается интерес к физической культуре и истории дисциплин. Следующим плюсом таких занятий является то, что спорт помогает снижать стресс учащихся. Особенно важно это перед подготовкой к экзаменам. Поэтому помимо обязательных занятий, каждый может выбрать дополнительную секцию во внеурочное время. Таким примером является йога, которая не только позволяет наладить гармонию с окружающим миром, но и улучшить умственные способности. Более того, интересным фактом является то, что

существует Институт Исследований Кундалини, в котором учатся студенты и разрабатывают новые методики обучения йоге. Увеличение таких институтов, способствует более квалифицированному обучению преподавателей. Не только физические нагрузки играют роль в формировании полноценного организма, но и питание немаловажно в поддержании здоровья. Сейчас соблюдены определенные условия питания в учреждениях, которые подходят по всем требованиям. Многие школы и институты, разрабатывают оздоровительную политику по вопросам питания и стандартизации. Оборудованные столовые, как минимум, на 100 посадочных мест, цикличное меню, безопасные столовые приборы – это основы любой пищевой организации в учебном заведении. Строго контролируется срок годности продуктов, ведется сотрудничество с высококвалифицированными поставщиками, а также проверяется исправность техники. Всё реже и реже столовые закупаются готовыми продуктами, и чаще производят свою выпечку и прочие товары. Это гарантирует то, что вероятность отравиться крайне мала. Более того, многие столовые готовят еду только на пару, так как этот способ преобладает многими положительными чертами. Пища, приготовленная на пару, низкокалорийная, содержит минимальное количество жиров и подойдет, как для тех, кому выписывают диеты, так и для поддержания тонуса. Поэтому почти исключено то, что в столовых можно найти чипсы, пищу быстрого приготовления и прочие вредные продукты.

Также, чтобы привлечь внимание учащихся к физическому воспитанию, создали специальные «часы здоровья», на которых педагоги рассказывают о гигиене, распорядке дня, здоровой пище и физкультуре. Отнюдь, не только в школах устраивают такие мероприятия. В высших учебных заведениях, приглашенные врачи, проводят массовые лекции о венерологических болезнях, беременности. Посещений таких лекций не обязательно, но так как студенты – взрослые люди, которые ответственны за свои поступки, то чаще всего, на такие внеурочные собрания приходит большинство.

Помимо внутренних мероприятий, становится не ново, когда обучающиеся, под присмотром педагогов, отправляются в спортивные походы или едут в оздоровительные лагеря. Существует множество баз отдыха, которые позволяют с пользой провести время. Дети получают, как физические навыки, так и социальные, так как большинство времени коммуницируют между собой. Чаще всего, такие поездки происходят во время каникул, что позволяет остаться там на несколько дней. Специализаций огромное множество, так что каждый сможет выбрать то направление, которое ему по душе: конные прогулки, лыжи, походы (водные, горные, велосипедные). Сейчас, открыты все двери для того, чтобы вести активный образ жизни.

И всё же, несмотря на всё то, что вводят в образовательные программы, здоровье многих учеников стоит на месте и даже ухудшается. В чем же проблема? Видимо, обычной пары занятий не хватает для того, чтобы достичь больших результатов. По расписанию, занятия по физической культуре ставят два раза в неделю. Нами исследовано, что этого действительно мало для того, чтобы улучшать физическую форму. Как уже говорилось выше, существуют обучающие оздоровительные программы по йоге. Это занятие удивительным образом влияет на организм и именно его нужно внедрить в общеобразовательную программу физической подготовки. Плюс ко всему, это сможет больше мотивировать учащихся



заниматься физической культурой и ходить на пары. Йога не только держит организм в тонусе, но и способна излечить, как от обычной головной боли, так и от тяжелых заболеваний. Практика занятий йогой ведется на протяжении сотен лет, и уже не раз были доказаны её лечебные свойства. В первую очередь, йога исправляет, удлиняет и укрепляет позвоночник. Существует ряд упражнений, направленный на оздоровление мышц спины, снижение боли в пояснице и даже при грыже позвоночника. Немаловажным фактором является то, что эти упражнения нужно делать под контролем врачей и педагогов, которые смогут доходчиво рассказать о тонкостях «йоготерапии». Следующим целебным свойством является то, что йога улучшает кровообращение. Большая часть упражнений способствует хорошей циркуляции крови. Важно то, что занятия йогой снижают риск инсультов и сердечных приступов, за счет того, что йога повышает уровень гемоглобина и увеличивает количество белых кровяных клеток. Интересно то, что настоящих йогов можно отличить по яркому цвету кожи – признаку здорового кровообращения. Также, йога улучшает состояние суставов и костей. Упражнения задействуют почти все суставы организма, особенно те, которые почти не двигаются в обычный день. Так, йога улучшает эластичность и предотвращает многие заболевания. Даже в случаях заболевания сахарным диабетом, йога это первое, что должно входить в лечение. Существует, так называемая, «горячая йога», которая способствует процессу самоочищения и обновления организма. В этой технике, как и в любой другой, важны не только упражнения, но и правильное дыхание во время выполнения. Это стимулирует выработку нормы инсулина и стабилизирует работу эндокринной системы. Хотя йога и не может помочь в борьбе с вирусными инфекциями, но она способна устранить эту проблему на корню, за счет повышения иммунной системы. В этом очень сильно помогает «медитация», что в переводе с латинского – размышление. В первую очередь, данное упражнение помогает расслабиться и справиться со стрессом. А также увеличивает количество антител и число лимфоцитов в крови. И, пожалуй, важным свойством является то, что йога делает людей счастливыми. Она помогает избавиться от накопленной злости, обид. Полное погружение в работу равноценно полному успокоению. Именно так люди находят гармонию со своим телом и начинают о нем заботиться.

**Выводы.** Исходя из вышеперечисленных факторов, можно смело говорить о том, что йога – это то, чего нам не хватает. Она не затрачивает множество сил, как это делается при беге, но приносит столько полезного в наш организм. Более того, этот вид активной деятельности будет интересен молодому поколению, тем самым удастся приобщить молодежь к физической активности. Подводя итоги, становится очевидно то, что физическое воспитание не стоит на месте. С каждым годом внедряется все больше и больше технологий, совершенствующих подготовку и спортивную жизнь молодого поколения. Физическое воспитание – это важнейшее средство при формировании личности, да и всего организма. Занятия физической культурой особенно важны, ведь благодаря ним закаляется характер, развиваются силовые качества, усиливается выносливость, становится сильнее воля и главное – появляется уверенность в себе. Важно помнить об этом и напоминать другим.

### Список использованной литературы

1. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. - М.: Высш. шк., 2013. -384 с.
2. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. - Сургут: СурГПИ, 2014. - 170 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2013. - 480 с.
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.

УДК 371.72:797.2

**ШВЕД Н.В.**

*Белорусский государственный медицинский университет*  
г.Минск, Республика Беларусь

### ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

**Аннотация.**

*Швед Н.В.*

*Плавание, как средство профилактики нарушений осанки.*

Плавание и упражнения в воде являются эффективным средством профилактики нарушений осанки. Данное средство способствует укреплению скелетной мускулатуры, в т.ч. мышц «корсета позвоночника» в положении естественной разгрузки, развивают координационные способности.

**Ключевые слова:** нарушения осанки, челюстно-лицевую область, компенсаторные изменения, плавание.

**Annotation.**

*Shved N.V.*

*Swimming as a means of prevention of postural defect.*

Swimming as a means of prevention of postural defect. Shved Nadia. Swimming and water exercise are effective in prevention of postural defect. While swimming spinal muscles and the entire skeleton naturally relax and get toned simultaneously, which helps improve movement coordination and form a sense of proper posture.

**Key words:** postural defect, maxillofacial area, compensatory changes, swimming.

**Актуальность.** Проблема нарушений осанки является одной из самых актуальных проблем детского и юношеского возраста. Нарушения осанки может привести к серьёзным заболеваниям позвоночника и внутренних органов. Кроме того, нарушение статики ухудшает кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к повышает утомляемость, снижая успеваемость в школе. Следует отметить, что снижение функции постуральной мускулатуры отражаются не только на телосложении и эстетике лица, но и на функции речеобразования, жевания и глотая.

**Анализ литературы.** Осанка – это привычная, непринужденная поза человека, удерживаемая в покое и при движении. «Привычное положение тела» – это положение тела, регулируемое бессознательно, на уровне системы условных

рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Осанка человека зависит от множества факторов: уровня здоровья (фазы обострения и ремиссии хр. заболеваний), степени физической подготовленности и т.д. Гиподинамия, неблагоприятные экологические факторы, хронические заболевания приводят к нарушению развития опорно-двигательного аппарата у детей [1].

Развитие индустрии компьютерных игр приводят к снижению активности, заставляют ребенка длительное время находиться в статической позе сидя. Нарушение осанки формируется постепенно, и родители начинают обращать внимание только тогда, когда нарушения уже ярко выражены или привело к деформации позвоночника и требуют вмешательства врача, серьезного и длительного лечения. Любое заболевание, легче предупредить, чем лечить. Нарушение осанки поддается коррекции изменением двигательного режима ребенка, занятиями в спортивной секции.

При нормальной осанке непринужденно стоящий человек касается вертикальной плоскости в пяти точках (пятками, голеньями, ягодицами, лопатками и затылком), при этом позвоночный столб и голова не отклоняется от вертикальной оси. К позотоническим осаночным рефлексам относят привычное положение сидящего и стоящего человека. Во время еды или работы за столом стопы должны стоять на полу, спина прямая, наклон головы не более  $30^\circ$ , подпирать голову руками не следует. Оптимальное положение тела во время сна – лежа на спине или боку, на упругом (ортопедическом) матрасе и невысокой подушке («до плеч»).

При клинике патологической осанки (сколиоз, гипер-лордоз или -кифоз) нижняя челюсть может быть смещена, в тяжелых случаях – прижата к груди и т.д. Негативное влияние на формирование прикуса оказывает сон на высокой подушке или мягкой перине, подкладывание "ручек под щечку", вынужденно положение ребенка за столом, не соответствующим его росту [2].

В связи с меняющимися пропорциями тела в разные возрастные периоды, устойчивое вертикальное положение туловища достигается разной степенью мышечных усилий и разным взаиморасположением частей тела. Следовательно, нормальная осанка у дошкольника, школьника, юноши и девушки пубертатного периода будет характеризоваться по-разному. Так, например, нормальная осанка дошкольника характеризуется вертикальным расположением туловища, симметричной грудной клеткой, слегка выступающими назад лопатками, выдающимся вперед животом, намечающимся поясничным лордозом. У подростка, наличие этих клинических признаков при исследовании осанки, будут указывать на ее нарушение.

«Нормальная» осанка юноши или девушки, характеризуется:

- вертикальным положением головы и туловища при выпрямленных ногах; надплечья опущены и находятся на одном уровне;
- лопатки прижаты к спине;
- грудная клетка симметрична.

Также молочные железы у девушек и ореолы у юношей симметричны и находятся на одном уровне, живот плоский и втянут по отношению к грудной клетке; физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, у девушек подчеркнут лордоз, у юношей – кифоз. Остистые отростки позвонков находятся на одной линии. Треугольники талии хорошо выражены и симметричны. Поэтому, требования,

предъявляемые к правильной осанке пятилетнего ребенка, четырнадцатилетнего подростка, юноши и девушки не одинаковы.

Различают нарушение осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. В сагиттальной плоскости возможно два варианта нарушения осанки, связанных с увеличением (сутулая, круглая, кругло-вогнутая спина) или уменьшением (плоская, плосковогнутая спина) физиологических изгибов позвоночника.

Во фронтальной плоскости нарушение осанки не подразделяют на отдельные виды. В данном случае характерно асимметричное положение частей туловища и конечностей относительно позвоночника: смещение линии надплечий, грудных желез, односторонняя сглаженность треугольников талии (образованы свободно свисающей рукой и боковой поверхностью туловища) при виде спереди. При осмотре сзади – смещение линии остистых отростков от вертикали и углов лопаток относительно друг друга.

При всех видах нарушения осанки отмечается функциональная несостоятельность мышц туловища в целом и пониженный тонус определенных групп мышц в зависимости от типа нарушения. Так, при сутулой и круглой спине мышцы туловища ослаблены, мышцы плечевого пояса имеют еще более низкий тонус. При кругло-вогнутой спине отмечается слабость ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра, функциональная несостоятельность мышц брюшного пресса, что в свою очередь приводит к опущению органов брюшной полости [3]. Для плоской спины, характерно снижение тонуса мышц спины и плечевого пояса. При нарушениях осанки во фронтальной плоскости, отмечается неодинаковый тонус одноименных мышц правой и левой половины туловища. Прежде всего, необходимо сказать, что нарушение осанки, по сути, не может рассматриваться как заболевание, так как является функциональным нарушением костно-мышечной системы и при соответствующем лечении имеет обратное развитие. Большое значение в сохранении здоровья (особенно в детском возрасте), имеет формирование навыка правильной осанки и ее коррекция при уже сформировавшихся нарушениях статики. Влияние различных видов нарушения осанки в появлении более стойких нарушений и патологических состояний опорно-двигательного аппарата широко изучены. У людей имеющих зубочелюстную патологию, диагностированы различные нарушения статики. Связь между типом нарушения осанки и прикусом, является научно доказанной. Это в свою очередь подтверждает, что любые нарушения осанки приводят к компенсаторным изменениям организме, в том числе в челюстно-лицевой области.

Известно, что поза человека - это произвольное и автоматически удерживаемое положение тела в пространстве с особым взаимодействием различных систем организма. Особенно важно удержание правильной осанки во время движения человека, изменения положения тела в пространстве или равновесия. Костный скелет с его суставами, соединенными связками; мышцы, обеспечивающие его движения; нервная система посредством импульсов, получаемых от вестибулярного аппарата, органов зрения и слуха – позволяют человеку поддерживать вертикальную позу, или позу равновесия. Равновесие тела обусловлено положением в пространстве по вертикали и горизонтали. Так, например, опущенная и наклоненная вперед голова изменит осанку, увеличив грудной кифоз и уменьшив поясничный лордоз (нарушение осанки в сагиттальной плоскости). Наклон головы в сторону будет компенсирован

подъемом вверх одноименного плечевого сустава и сглаженности треугольников талии с противоположной стороны (нарушение осанки во фронтальной плоскости). Таким образом, положение головы оказывает самое большое влияние на сохранение постурального равновесия. Длительное удержание порочного положения головы сформирует стойкую деформацию осанки и в последствии – сколиоз.

**Результаты исследований.** Целенаправленное использование ЛФК с учетом биомеханических особенностей и нарушений опорно-двигательного аппарата позволяет добиться существенного улучшения общего состояния организма и избежать ошибок при комплексном лечении не только дефектов осанки и сколиозов, но и аномалий окклюзии. Предполагается, что комплекс корригирующих (специальных) упражнений, поможет предотвратить рецидивы аномалий окклюзии [4].

Имеются различные методы для определения патологической осанки (фотометрический метод Вале, Говардский метод). Однако для практической работы бывает достаточным визуального или фотографического метода для определения клинических признаков ее нарушения [5].

Для коррекции нарушения осанки применяются комплексы упражнений не только на суше, но и в воде.

Плавание является одним из наиболее эффективных способов коррекции осанки. Оно способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, морально-волевых качеств, также имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Если другие методики воспринимаются ребенком негативно, то плавание – это не только лечение – это увлекательная игра. Во время плавания тело человека находится в невесомом состоянии, благодаря чему происходит снижение гравитационных нагрузок на позвоночник. Одновременно оно стимулирует укрепление мышечного корсета позвоночного столба, гармонизирует тонус околопозвоночных мышц, мышц грудной клетки и поясницы.

Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, сглаживание дисбаланса тонуса вертебрально расположенных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков [6]. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, воспитывается навык правильной осанки.

Основные задачи плавания, как метода профилактики нарушений осанки заключаются в следующем:

1. Разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

2. Улучшение координации движения;
3. Увеличение силы и тонуса мышц;
4. Постановка правильного дыхания;
5. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
6. Закаливание;
7. Освоение с водой, обучение плаванию.

Вне зависимости от вида нарушений осанки, первые занятия в бассейне должны помочь ребенку адаптироваться к окружающей обстановке. Продолжительность их не должна превышать 15 – 20 минут. В ходе первых тренировок ребенку предлагается выполнять те виды упражнений в воде, которые он лучше всего умеет делать. Наблюдая за ним в этот период, оценивают его физическое состояние и его плавательные возможности. Важно помнить, что во время занятий температура воды не должна быть ниже 28 градусов. В холодной воде мышечный тонус повышен, что может спровоцировать судороги.

После подготовительного этапа можно приступать к специальным упражнениям. Все занятия, безусловно, проходят при непосредственной помощи кого-либо из взрослых. Часто во время выполнения упражнения ребенок поддерживается инструктором в области таза.

При сутуловатости и круглой спине, весьма эффективным является плавание кролем на спине. Уплощенная и кругловогнутая спина, прекрасно корректируется плаванием в стиле кроль на груди и баттерфляй. При плоской спине плавание на спине не рекомендуется. Если имеется сильно выраженный лордоз поясничного отдела, то при плавании на груди под живот подкладывают доску для плавания. Ассиметричная осанка хорошо лечится плаванием способом баттерфляй и брасс.

Во время занятий плаванием ребенок первое время часто не совсем правильно выполняет упражнения. Скорее всего, они лишь отдаленно напоминают классические плавательные стили, но это не главное. Главным является сам процесс. Не нужно требовать точного выполнения всех упражнений. Очень часто, понуждение точно выполнять движения – превращает тренировки в рутину, формирует негативное отношение ребенка к занятиям.

Оптимальная кратность занятий три раза в неделю. Постепенно продолжительность увеличивается до 40 минут. Необходимо воздержаться от занятий в период, когда ребенок болеет респираторными вирусными инфекциями, острым бронхитом, при наличии гипертермического синдрома.

Как правило, плавание рекомендуется всем с нарушением осанки, независимо от тяжести, прогноза, течения и вида лечения, но плавание противопоказано детям, имеющим отвод педиатра, дерматолога, лор-врача, психоневролога (эпилепсия, пиелонефрит, грибковые и инфекционные заболевания и т.д.). Следует отметить, что противопоказанием к занятиям плаванием при сколиозе, является нестабильность позвоночника (разницей между углом искривления на рентгенограмме в положении лежа или стоя 10-15% и более).

Вместе с тем, какие бы лечебные физические упражнения не применялись, они не будут эффективными, если проводится без учета функциональных возможностей сердечно-сосудистой, мышечной других систем организма и ребенка. Важно при проведении ЛФК и лечебного плавания правильно дозировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня функционального состояния и физического развития.

Обеспечить это возможно анализируя данные функциональных проб и тестовых заданий.

При проведении плавания с детьми, имеющие нарушения осанки, необходимо учитывать следующие требования:

- подбирать плавательные упражнения и способ плавания строго индивидуально;
- обращать особое внимание на постановку правильного дыхания;
- учитывать при подборе исходного положения и типы нарушения осанки в сагиттальной плоскости (увеличение и уменьшение кифоза, лордоза), состояние мышечной системы и уровня физической подготовленности, наличия сопутствующих заболеваний, не являющихся противопоказанием к плаванию;
- исключать упражнения: повышающие мобильность позвоночника, увеличивающие его гибкость;
- повышающие вертикальные осевые нагрузки;
- развить мышечно-суставное чувство, соответствующее положению коррекции;
- исключать использование приспособлений для пассивного вытяжения позвоночника.

**Выводы.** На основании анализа научной литературы, собственных исследований следует, что:

1. Изменения, вызванные нарушениям осанки, могут привести к развития заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата в целом.
2. Любые нарушения осанки приводят к тому, что происходят компенсаторные изменения во всем организме, затрагивающие так же челюстно-лицевую область.
3. Плавание – важное средство комплексной программы по коррекции нарушений осанки.

### Список использованной литературы

1. Герус А.И. Осанка, ее нарушения и их профилактика средствами физической культуры: метод. рекоменд. / А.И. Герус, А.Г. Фурманов, В.А. Соколов, Ю.А. Яновская. – Минск: БГОИФК, 1991. – 43 с.
2. Физическая культура студентов, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко. – БГМУ, 2016. – 152 с.
3. Гамза, Н.А. Культура осанки: метод. пособие / Н.А. Гамза, А.И. Разживин. – Минск: БГОИФК, 1987. – 19 с.
4. Гамза Н.А. Коррекция нарушения осанки: метод. рекоменд. / Н.А. Гамза. – Минск: БГОИФК; Кафедра спорт. мед. и гигиены, 1990. – 23 с.
5. Сакадынец А.О. Нарушение прикуса и особенности его коррекции при сколиозе. - Минск, 2011. - С.3-16
6. Ванда Е.С. Методика формирования правильной осанки у больных сколиозом / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: материалы международной науч.-практич. конференции / Минск: БГАФК, 2003. – С. 162.

УДК 613.8:613.97

**ШУЛЬЦ К.А., ЯНОВА М.Г.**  
*Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
г.Красноярск, Российская Федерация*

## **ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА**

### **Аннотация.**

**Шульц К.А., Янова М.Г.**

### **Влияние образа жизни на здоровье и физическое развитие человека.**

В статье рассматривается влияние образа жизни на здоровье и физическое развитие человека. Отмечается, что в современном мире складываются негативные тенденции в отношении здоровья. Автор делает вывод, что одни только занятия физической культурой не являются гарантией автоматического сохранения и укрепления здоровья. Такую гарантию может дать только целый ряд составляющих образа жизни (режим дня, физические упражнения, оздоровительные силы природы, туризм).

**Ключевые слова:** образ жизни, здоровый образ жизни, физическое развитие, здоровье, режим дня, туризм.

### **Annotation.**

**Shultz K.A., Yanova M.G.**

### ***The influence of lifestyle on health and physical development human.***

The article discusses the impact of lifestyle on human health and physical development. It is noted that in the modern world there are negative trends in health. The author concludes that physical training alone is not a guarantee of automatic preservation and promotion of health. Such a guarantee can give only a number of components of the lifestyle (daily routine, exercise, health forces of nature, tourism).

**Key words:** lifestyle, healthy lifestyle, physical development, health, day regimen, tourism.

**Актуальность.** В современном мире вопросы сохранения и укрепления здоровья и физического развития населения являются очень актуальными. Для того, чтобы человек был активным, работоспособным и мог приносить благо обществу, у него должно быть хорошее здоровье и физическое развитие, которые, в свою очередь, напрямую зависят от образа жизни. В связи с этим необходимо формировать и укреплять именно здоровый образ жизни людей. Об этом в своих исследованиях говорят В.С. Вершинина, Д.В. Ефремова, Д.В. Уланова, Т.Н. Ищук.

Нельзя не учитывать и тот факт, что сегодня пассивное большинство, то есть те, кто одобряет здоровый образ жизни лишь формально, сосредоточены в большей степени на том, чтобы выбрать вариант, в соответствии с которым можно было бы минимизировать собственные усилия и вложения инвестиций в укрепление психического и социального здоровья и физического развития. При этом большая часть из них уверена, что у них отсутствуют какие-либо отклонения психики, а физическое здоровье определяется фактором наследственности, а также тем, насколько индивид не допускает в своей жизни излишеств [4, с. 104].



Изучению вопроса здорового образа посвящены работы Ю.В. Кузьминой, Н.В. Осадчей, В.В. Сыченкова, С.В. Салько, Е.А. Котовой, И.В. Наливайко, Е.А. Майличенко, В.М. Фирсановой, Л.Я. Путан.

**Цель работы** – изучение влияния образа жизни на здоровье и физическое развитие.

**Анализ литературы.** Под здоровым образом жизни мы понимаем совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанную на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющую адаптационные возможности организма [6, с. 26]. Именно здоровый образ жизни обеспечивает гармоничное развитие, высокую работоспособность, а также позволяет раскрыть наиболее ценные качества личности, которые необходимы в условиях развития современного общества.

Различные диагностические исследования показывают, что практически у всех людей имеются отклонения от здорового образа жизни. Многие из них больны в разной степени тяжести, находятся в стрессовом состоянии, употребляют алкогольные напитки, пробовали наркотические и токсические вещества, не следят за рационом и режимом питания, малый процент занимается спортом. При этом люди, как правило, верно трактуют понятие «здоровый образ жизни» и считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ. Однако делать это им мешает недостаток времени, материальные трудности, отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости [3, с. 15].

Таким образом, в современном мире складываются негативные тенденции в отношении здоровья. Для людей здоровье и здоровый образ жизни как ценность имеют скорее формально-декларативный характер. У них отсутствуют действия по реализации принципов здорового образа жизни в реальном поведении. Такое расхождение между представлениями и реальными действиями, по-видимому, связано с недостаточно разносторонним взглядом на здоровый образ жизни. Люди осознают ценность здоровья, но его составляющие не всегда осознаются и не занимают высокие места среди личностных установок. Большая часть населения осознает необходимость в здоровом образе жизни, но он не является для них потребностью. Это подтверждается отсутствием действий, направленных на поддержание и развитие своего здоровья, возможно, по причине, связанной с тем, что люди не хотят менять свои привычки и стереотипы поведения.

Все вышесказанное позволяет нам сделать вывод, что одни только занятия физической культурой не являются гарантией автоматического сохранения и укрепления здоровья. Такую гарантию может дать только целый ряд составляющих образа жизни, как отказ от вредных привычек, здоровое питание, соблюдение режима питания, соблюдение правил гигиены, умеренное употребление алкоголя, отсутствие беспорядочной половой жизни, соблюдение оптимальной физической формы [7, с. 457].

Стоит отметить, что ни в одной классической философской энциклопедии или философском словаре определение термина «здоровье» найти нельзя. Однако мы полагаем, что по значимости слово «здоровье» и его смысловые вариации имеют очень важное значение для всего живого на Земле, оно является своеобразным фундаментом всего существования. Другими словами, существует противоречие и пробел в философском информационном пространстве. Если бы это противоречие

можно было разрешить, то философия бы существенно свое поле, усилило бы практическое влияние и на духовную, и на физиологическую составляющие существования человеческого сообщества. При этом и само здоровье получило бы методологическую поддержку теоретического аппарата философии, который аккумулирует в своих законах и понятиях опыт мыслителей в разных областях жизнедеятельности. Так, здоровье посредством философии могло бы получить общие ориентиры на пути к его достижению, и таким образом значительно сократить этот путь.

Во второй половине XX века появилось такое направление как «философия здоровья». В рамках него наряду с объективными факторами, оказывающими влияние на здоровье (влияние окружающей среды, негативное влияние факторов социальной системы и т.д.), существуют и субъективные факторы, такие как ответственное и сознательное отношение к собственному здоровью и жизни, просвещенность, осознание того, что здоровье и образ жизни человека являются неразделимыми понятиями. В идеальной форме субъективное отражает объективный мир и проявляется в виде организменных, или внутренних, изменений и внешних действий человека. Идеальное, то есть мышление, сознание, мышление, речь, напрямую влияют на материальное, то есть тело, формирует здоровье и образ жизни личности.

Противоречия между субъективными и объективными факторами приводят к необходимости разработать адекватные времени подходы к формированию здорового образа жизни. В соответствии с философией здоровья формирование здорового образа жизни и сохранение здоровья человека требуют того, чтобы человек осознал авторство своего бытия, выработал способность как сохранять индивидуальное здоровье, так и созидать его. Это приведет к гармоничному соотношению объективных и субъективных факторов и, как следствие, к полноценному функционированию организма.

Таким образом, переход к здоровому образу жизни, созидание здоровья может иметь место только в случае, если будет изменена ментальность как отдельного индивида, так и всего населения, если будет пересмотрено отношение к образу жизни и собственному здоровью. Такие принципы формирования мотивации здорового образа жизни как постепенность, аксиологичность, навыки саногенного мышления, индивидуальность, каузальность, холизм, апперцепция, отражают ситуацию выбора человеком витальной стратегии и философии своей собственной жизни, дают возможность конструировать индивидуальную систему здоровья, что чрезвычайно важно в современных условиях становления глобальной цивилизации. Социальной философии необходимо взять на себя функции по формированию мировоззрения социума и провозгласить здоровый образ жизни и здоровье в качестве универсальной ценности человечества и человека [1, с. 239].

**Результаты исследований.** Бесспорно, важными составляющими образа жизни населения, которые оказывают влияние на здоровье и физическое развитие, являются средства физической культуры, спорта и туризма.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения. В физиологической классификации упражнений вся мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. Поскольку устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит как от врожденных свойств, так и от приобретенных, то она достаточна подвижна и может

поддаваться тренировке средствами мышечных нагрузок и разными внешними воздействиями, например, избытком или недостатком кислорода и углекислого газа, температурными колебаниями.

Исследователи отмечают, что физическая тренировка посредством совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к переохлаждению, перегреванию, гипоксии, действию токсических веществ, повышает работоспособность и снижает заболеваемость. У людей, активно и систематически занимающихся физическими упражнениями, повышается умственная, психическая и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной физической или умственной деятельности.

Значительная группа физических упражнений выполняется в стандартных, постоянных условиях на тренировках и на соревнованиях. При этом двигательные акты производятся в определенной последовательности. В рамках стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение определенных движений с проявлением быстроты, силы, выносливости и высокой координации при их выполнении.

Также существует группа физических упражнений, особенность которых в непостоянстве, нестандартности условий их выполнения, в изменяющейся ситуации, которая требует мгновенной двигательной реакции [6, с. 75].

Названные группы физических упражнений, которые связаны с нестандартностью или стандартностью движений, делятся на упражнения циклического характера, например, бег, ходьба, плавание, передвижения на лыжах, коньках, велосипеде, и упражнения ациклического характера, к которым относятся метания, прыжки, акробатические и гимнастические элементы и другое.

Средствами физической культуры также являются и оздоровительные силы природы, то есть воздух, солнце, вода, и гигиенические факторы, а именно режим сна, труда, питания, санитарно-гигиенические условия. Использование оздоровительных сил природы способствует активизации и укреплению защитных сил организма, стимулирует деятельность отдельных органов и физиологических систем, обмен веществ.

Одним из основных факторов формирования здорового образа жизни является соблюдение человеком режима дня и отдыха. Именно поэтому для него должен быть установлен определенный порядок поведения в течение суток. Для формирования рационального режима дня каждый должен индивидуально выработать динамический стереотип, физиологической основой которого является формирование в коре больших полушарий определенной последовательности сложных цепевых безусловных и условных рефлексов, процессов торможения и возбуждения, необходимых для менее энергозатратной, но в то же время производительной деятельности. Важно помнить, что организация оптимального режима дня должна осуществляться с учетом индивидуальности работы учебного заведения (расписания занятий) или места работы (график работы), приемлемого использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в частности, биоритмов.

Спорт представляет собой составную часть физической культуры, метод и средство физического воспитания, который основан на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней. В процессе этой деятельности оцениваются и сравниваются потенциальные возможности человека. В традиционном

выражении «физическая культура и спорт» спорт вынесен как за рамки физической культуры в узком понимании этого термина, так и за рамки физической культуры в широком смысле, поскольку включает в себя и не связанные непосредственно с физкультурой виды деятельности, например, шашки, шахматы, стрельбу и т. д.), которые подходят под первоначальное значение английского слова «sport» в значениях «игра», «забава», «развлечение». В широком смысле современное понятие физкультуры включает в себя виды спорта, основанные исключительно на высокой двигательной активности и выполнении определенных физических упражнений.

Неотъемлемые особенности спорта - это ярко выраженная состязательность, стремление к достижению высоких результатов и победе, которые требуют повышенной мобилизации психических, физических, нравственных качеств человека, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование здорового образа жизни [2, с. 78].

Туризм представляет собой одно из наиболее эффективных средств отдыха и сохранения духовных и физических сил человека, удовлетворения его запросов в своем саморазвитии, благополучии и самосовершенствовании. Туризм обладает гуманизирующим потенциалом, в связи с чем способен преодолеть традиционную практику инертного отношения общества к системе отдыха, досуга, физической культуры посредством реализации научно обоснованной и целенаправленной подготовки индивида к использованию разных видов туризма уже на этапе обучения.

В первую туризм рассматривается в качестве одного из средств развития и восстановления жизненных сил человека. Участие людей в различных туристских походах и поездках предоставляет им возможность расширить кругозор, обогатить знания, увеличить представления об окружающем мире и, что самое главное, оздоровить себя.

Туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, имеет большое государственное значение в воспитании здорового и активного подрастающего поколения, а, следовательно, является фактором совершенствования качества жизни. В данном случае туристическая деятельность связана с влиянием туризма на социально-психологическое состояние человека, улучшение его здоровья и уровня благосостояния. Главная польза туризма заключается в возможности сменить обстановку, избавиться на время от бытовых и рабочих проблем, и полноценно отдохнуть. Настоящий отдых, по мнению психологов, невозможен дома, где мысли о проблемах все равно нас преследуют. Очистить свои мысли от забот, расслабиться и получить удовольствие от жизни можно только кардинально изменив окружающую обстановку. Важнейший аспект, благодаря которому мы получаем заряд позитивных эмоций и полноценно отдыхаем - отсутствие ежедневных мелких дел, таких как приготовление еды, поездки в транспорте, прогулки по одним и тем же улицам. В этой связи туризм обеспечивает возможность смены местопребывания человека и возможность попадания его в более комфортную многоликую среду, положительно влияющую на его социально-психологическое состояние.

Исследования показывают, что при правильной организации, подготовке и проведении туристических походов, они способствует успешному формированию многих личностных качеств.

Так, в результате туристской деятельности формируются и развиваются такие интегральные качества личности как:

- общекондиционная физическая подготовленность;
- выносливость, то есть способность в течение длительного времени выполнять разнообразную работу, не снижая при этом ее эффективности;
- уравновешенность, то есть ровное настроение, ровный темп в работе, сдержанность, спокойствие в обращении с людьми, выдержка и т.д.;
- активность, то есть энергичность, инициативность, предприимчивость и т.д.;
- коммуникативность, то есть общительность, контактность, чувство коллективизма, умение налаживать отношения с людьми [5, с. 132].

Также туризм оказывает влияние на формирование и развитие физических качеств (например, силовая и общая выносливость, ловкость); психических качеств (например, наблюдательность, объем, переключение, распределение, устойчивость, концентрация внимания, способность к быстрому анализу информации и выбору правильного решения, эмоциональная устойчивость); волевые качества (например, инициативность, дисциплинированность, настойчивость, целеустремленность, стойкость, самообладание, выдержка).

**В заключение** необходимо сказать о том, что здоровый образ жизни человека во многом зависит от его ценностных ориентаций, социального и нравственного опыта, мировоззрения. Ценности здорового образа жизни являются для людей личностно значимыми, но при этом далеко не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Важно помнить, что именно здоровый образ жизни создает для человека такую социокультурную среду, в которой есть реальные условия для работоспособности, высокой творческой самоотдачи, общественной и трудовой активности, самосовершенствования и психологического комфорта.

Именно поэтому сегодня важно обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и сформировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, которая смогла бы обеспечить мотивацию деятельности и поведения личности, ее саморегуляцию.

Очевидно, что мы не сталкиваемся с культом здорового образа жизни. Причина видится в том, что городская культура здорового образа жизни в России не сформировалась. Но, тем не менее, неверно считать, что люди не способны к рациональным решениям. Например, структура оценок здорового образа жизни молодежью изменилась. Среди молодых людей повысилась доля тех, кто считает неприемлемым отклонение здорового образа жизни. А среди тех, кто не приемлет здоровый образ жизни, возросло число ориентированных на признание здорового образа жизни как возможного пути саморазвития и самообразования.

### Список использованной литературы

1. Базелюк Н.Н. Социально-философские аспекты здоровья и здорового образа жизни человека // Вестник Волгоградского университета. - Сер. 7. Философия. – 2008. - № 2 (8). – С. 237–239.

2. Бардина М.Ю. Составляющие здорового образа жизни студента // Научные исследования: от теории к практике: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». - 2016. - № 2 (8). - С. 76-79.
3. Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России: диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – М., 2014. – 129 с.
4. Логачева Е.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – Новочеркасск, 2014. – 172 с.
5. Переверзева Э.В., Филиппова С.Н., Белых С.И. Здоровый образ жизни как проявление культуры здоровья человека // Вестник РМАТ. – 2016. - №3. – С. 128-138.
6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2013. - 239 с.
7. Шевченко Н.А. Ценности современной молодежи / Н.А. Шевченко, В.А. Тенькова // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: материалы IX Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 25 дек. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 4 (9). – С. 456-459.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ  
СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**БАТИЩЕВА М.Р.**

к.пед.н., доцент

заведующий кафедрой теории и методики  
физической культуры

*Государственная образовательная организация*

*высшего профессионального образования*

*«Донецкий институт физической культуры и спорта»*

г.Донецк, Донецкая Народная Республика

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ**

### **Лекция**

#### **Истоки физической культуры и спорта в Древней Греции**

Актуализируя многовековую историю физической культуры в разных ее проявлениях от спортивно-состязательных до торжественно олимпийских, можно убедиться в том, что гуманистические идеалы, лежащие в ее основе стали всеобщими.

Принято считать, что колыбелью физической культуры является античная Греция. Огромное количество источников – статуи, изображения из металла и камня, сосуды для вина и масла, гантели и др., а также множество литературных памятников, свидетельствует об этом. Многое из того, о чем идет речь имеет мифологический характер. Однако, еще Аристотель говорил, что «мифы – это лживые рассказы, сообщающие истину».

В странах Востока и Азии спорт с самого начала был развит не в меньшей степени. Этим подтверждается масштабность, всеобщность физической культуры во всемирной истории безотносительно к регионам Земли.

Гимнастические и акробатические упражнения, кулачные бои, борьба и т.д. в III-II вв. до н.э. стали развлекательными программными мероприятиями раннегреческих племен. Первым спортивным регионом Древней Греции считается о. Крит. Особый уровень развития физической культуры приходится на время, когда в Греции начинает утверждаться новая политическая организация – города-государства. Их социальная экономическая, политическая и культурная (в том числе и физическая) эволюция нуждалась в защите извне. Именно теперь физическая культура становится государственной потребностью. Разрабатывается целая система физической подготовки рабов и наемников не для ведения войны, а для победы в ней. Небезызвестный Платон был борцом кулачным бойцом, скульптором, музыкантом, философом. Рабовладелец занят был поиском наилучшего варианта гармонии тела и духа. Так физическая подготовка обрела разную социальную направленность. «Хочешь быть сильным – бегай; хочешь быть красивым – бегай; хочешь быть умным – бегай». Условия бытия – социальные, военные и т.д. рождали различные виды спорта. И тогда, когда они переставали быть жизненно необходимыми, они становились классическими, традиционными: марафонский бег, метание диска и т.д.



Древние греки «придумали» оригинальный принцип интенсивности различных сфер жизни – агонистика, т.е. условия состязательности. Они нашли им применение в труде, искусстве и спорте. Наиболее привлекали они в спорте, т.к. это захватывало целые массы людей и вынуждало разворачивать свой образ жизни в сторону определенного образа – спортсмена. Отсюда идеальный, мифологический образ – Геракл, Зевс, Афина. Известно, что греки делали жертвоприношения богам, что имело высокий смысл и предназначение. Это случалось после спортивных состязаний, празднеств, победы над врагом и т.д. Принципы состязательности выступали факторами прогресса общественного бытия.

Когда мы говорили о древней физической культуре, то не имели в виду спорт в чистом виде. «Физическая культура» шире понятия «спорт», так как включает широкий спектр как спортивных (физических), так и духовных (познавательных) мероприятий.

О спорте Древней Греции написано много. Состязания и т.д. имели не только физическую направленность. Они проходили в просвещении, воспитании и обучении людей. Греки соревновались не только в спорте, но и софистике (состязание в красноречии), риторике, судебном деле и т.д. Существовал даже конкурс младенцев.

С самых основ воспитания греки всесторонне развивали атлетов: их музыкальные, поэтические способности, знакомили с законодательством. Кроме этого – физические упражнения, обрядовые и боевые танцы, философия, красноречия, ораторское искусство, искусство управления государством. В итоге получался всесторонне развитый гражданин страны, далекий от низменных поступков.

Олимпийская физическая культура – это апогей той духовности, которую формировали Гераклит, Платон, Аристотель, Сократ, Диоген. Пожалуй, самое важное, что имеет непреходящий гуманистический характер Олимпийских игр – это экехирия – требования ко всем городам – государствам Греции на время этих игр не вести никаких войн. Требование соблюдать мир, во что бы то ни стало, означает, что обилие войн истощили Грецию во всех сферах. Необходимо было созидать страну. Арена игр использовалась для различных политических акций, для заключения важных политических договоров или для организации социальных протестов. Время всеобщего перемирия (3 месяца) было периодом общего воодушевления, народ переходил к стабильному образу жизни, агрессия уступала чувству жизнеутверждения и радости.

Физическая культура Олимпийских, позже Всегреческих игр в силу социальной всеобщности постепенно отходят от своего признака – религиозности. Почести богам и богиням обретают чисто внешний (оформительный) характер.

### **Мифы и легенды о спорте Древней Греции**

Существуют различные теории происхождения спорта. Одна из них, длительное время главенствовавшая в отечественной истории и теории физической культуры и спорта, гласит, что спорт появился как практика и подготовка к трудовой и военной деятельности. Охотникам и воинам требовалось Быстро бегать, метать копьё, прыгать и т.д. Когда эти действия переставали быть жизненно необходимыми, они продолжали существовать как развлечения и средство соревнований. Другая теория рассматривает спорт как биологическую необходимость, средство реализации,

согласно Платону и Филострату, врожденного импульса движения. Не менее существенным в этой теории является необходимость в спорте как в средстве освобождения от присущей человеку агрессивности, использования игры для смягчения чувства тревоги. Однако, когда речь идет о спорте Древней Греции, об истоках олимпизма, то мы несомненно обращаемся к третьей теории зарождения и развития спорта – теории культа.

Мифология Древней Греции прошла длительный путь развития. Наивысший ее расцвет относится ко второму тысячелетию до нашей эры. Состязательный дух, сверхчеловеческие усилия для достижения какой-либо цели или подвига с величайшей отдачей физических и умственных сил, - это тот элемент, который господствует в греческой мифологии. Мифотворческая греческая мысль, поднимая состязания до божества, дает им измерения идеала.

Параллельно с развитием греческой мифологии развивается и формируется греческая религия, закрепленная системой культов и обрядов, а состязания в Греции издавна составляли часть культа. Согласно преданиям, все большие греческие соревнования проводились в честь какого-то мертвого героя или бога. Существовала связь спортивных состязаний с погребальными обычаями и религиозными праздниками, такими как праздник изобилия земли или надгробными культами.

В древнегреческих мифах можно найти упоминания о состязаниях спортивного характера. Аполлон прославлялся в мифах как метатель диска. Соревнования древности носили обрядовый характер или становились частью торжеств, не были систематическими, являлись следствием прихоти или инициативы одного человека. Они дали возможность героям-спортсменам выражать свою индивидуальность, проявить бойцовские и моральные качества, продемонстрировать своё мастерство и доказать превосходство над соперниками. Бойцовский дух владел сердцами и помыслами людей той эпохи, что проявлялось в жизни богов и героев.

В те далекие времена верили, что каждый вид состязаний имел своего основателя – Бога или мифического героя, который передал его людям. К примеру, считалось, что зачинателем пятиборья был Иасон, бокса – Аполлон. Это возвышало состязания людей до божественного уровня.

Современная спортивная терминология изобилует греческими терминами: атлет, стадион, гантели, диск, ипподром, гимнастика и т.д. В то же время греки никогда не употребляли слово «спорт», которое произошло от древнефранцузского слова *desport* со значением развлечения, а пользовались словом «атлетика».

### **Физическое воспитание в системе образования и воспитания Древней Греции**

Уже в V в. до н.э. афиняне гордились тем, что в их городе не было ни одного неграмотного. Коллективные формы обучения только начинали складываться путем объединения детей в группы, руководимые преподавателями. Само же обучение не было юридически обязательным.

В основу древнегреческой системы образования и воспитания был положен синтез умственного и физического совершенствования. Образование включало три одинаково важные части – интеллектуальную, музыкальную и физическую. В результате молодые люди должны были обрести равновесие тела и духа, достичь

идеала – единства красоты и добра. Древнегреческое образование и воспитание явилось выражением гражданских и этических ценностей античного общества, воплощавшихся в гармонично развитой личности.

Наивысшего успеха древнегреческая система образования и воспитания достигла в IV в. до н.э. Мальчики должны были иметь трех учителей – грамматика, кифариста и педотриба. Первый обучал чтению и письму, прививал навыки счета, помогал детям изучать основные произведения поэтов и писателей, знакомил их с произведениями законодателей. Второй – кифарист – обучал игре на кифаре и лире, песням и гимнам. Под руководством педотриба – учителя гимнастики – дети занимались физическими упражнениями, тренировались, соревновались в беге, прыжках, метаниях и др.

В системе античной гимнастики выделялось 3 части:

1. Игры, применявшиеся в подготовке детей (подвижные игры, игры с мячом, упражнения с предметами – обручем, диском, копьем и др.).
2. Палестра – система физических упражнений из программы пентатлона (бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба), дополнена плаванием, греблей, кулачным боем, стрельбой из лука, верховой ездой, бегом с оружием и т.д.
3. Орхестрика – упражнения, в основе которых игры с мячом, акробатика, ритуальные и боевые танцы.

Каждая из этих частей имела свое назначение: игры применялись в процессе физического воспитания детей; палестра определяла основное содержание физического воспитания молодежи; орхестрика являлась дополнением к палестре и решала задачи совершенствования ловкости, подготовки к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Физическое воспитание начиналось с 7-8 летнего возраста в гимназиях и палестрах. Подвижные детские игры, упражнения в танцах и беге, выполняемые под музыку, различные игры с мячом, прыжки и др. постоянно дополнялись основными видами пятиборья. По достижении 15-летнего возраста физическое воспитание в гимназиях приобретало спортивную направленность. Здесь наряду с пятиборьем, юноши занимались борьбой, кулачным боем и плаванием. Юноши из богатых семей занимались в гимназиях и в 18-20-летнем возрасте, где они продолжали совершенствование в различных видах спорта. Занятия спортом дополнялись занятиями по военному делу, управлению государством, философии, ораторскому искусству.

О значении ФК Древней Греции свидетельствует, к примеру и то, что человека не умеющего писать и плавать греки считали «телесным и умственным калекой», а Сократ (469-399 гг. до н.э.) утверждал, что «Было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы».

Получение образование в Древней Греции было исключительно привилегией свободнорожденных граждан. Рабам запрещено было заниматься упражнениями, развивающими физическую силу и выносливость, тренироваться в палестре и участвовать в соревнованиях.

В Спарте воспитание носило явно выраженный военный характер, требующий воспитания дисциплинированного, решительного, сильного, выносливого, смелого

воина, способного к перенесению любых тягот. Это относилось как к физическому, так и интеллектуальному и эстетическому воспитанию. Например, интеллектуальная подготовка в Спарте ограничивалась обучением чтению, письму, основным сведениям об истории и традициях государства. Основное же внимание уделялось физической и военной подготовке, осуществляемой с удивительной целеустремленностью и связанной с большими лишениями и испытаниями.

В Спарте основную часть населения составляли рабы, и удержать власть в таких условиях можно было только военным режимом.

В Спарте, как и в Афинах, систематическое физическое воспитание начиналось с 7-летнего возраста. Руководили физическим воспитанием специальные учителя, обязательно из числа свободнорожденных людей. Уже для детей раннего возраста занятия включали жесткие игры, удары, драки, что поощрялось воспитателями.

В 15-летнем возрасте подростки включались в группу эйренов. Воспитание также носило преимущественно военный характер. Физическая подготовка строилась, прежде всего, на основе пятиборья, кулачного боя и борьбы. Вместе с юношами обучались девушки, которые обеспечивали порядок в полисе во время военных походов мужчин. Систематическая физическая и военная подготовка осуществлялась с 13-летнего возраста. Олимпийские игры заметно повлияло на характер физического воспитания, которое утратило выраженный военный характер. В нем появились элементы эстетики, зрелищности, выразительности движений и их эффективности, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

### **Зарождение Древнегреческих Олимпийских игр**

Зарождение Олимпийских игр в Древней Греции связывают с именами общегреческого героя Геракла, легендарного царя Пелопса, спартанского законодателя Ликурга и эллинского царя Ифита.

В одной из од древнегреческого поэта Пиндара говорится, что рождение Олимпийских игр связано с именем Геракла. В 1253 г. до н.э. царь Элиды Авгий, владевший огромными стадами, дал поручение Гераклу очистить его громадный скотный двор. Геракл согласился сделать это за один день — при условии, что Авгий отдаст ему десятую часть своих стад. Авгий пообещал, так как был уверен, что выполнить такую работу за один день невозможно. Геракл сломал с двух противоположных сторон стены, окружавшие скотный двор, и отвел в него воду двух рек — Алфея и Пинея. Вода этих рек в один день унесла весь навоз со скотного двора, а Геракл опять сложил стены. Пришел Геракл к Авгию требовать награды, но царь не отдал ему обещанной десятой части стад, и пришлось ни с чем вернуться Гераклу в Тиринф.

Страшно отомстил Геракл царю Элиды. Через несколько лет, уже освободившись от службы у Эврисфея, Геракл вторгся с большим войском в Элиду, победил в кровопролитной битве Авгия и убил его смертоносной стрелой. После победы собрал Геракл войско и всю богатую добычу у города Писы, принес жертвы олимпийским богам и учредил Олимпийские игры, которые проводились с тех пор каждые четыре года на священной равнине, обсаженной самим Гераклом оливами, посвященными богине Афине-Палладе.

Согласно другой легенде основателем Игр считается Пелопс. У царя Эллады Эномая была красивая дочь Гипподамия. Царю предсказали, что он погибнет от руки своего зятя. Каждому, кто сватался к дочери, Эномай предлагал состязаться в гонках на колесницах, обещая в случае победы жениха, отдать ему в жены дочь. Если жених проигрывал, то его ждала смерть от руки Эномая. Претендентом на сердце Гипподамии был и Пелопс, сын малоазийского царя Тантала. Пелопс принял условия Эномая, который дал ему возможность первым начать гонку протяженностью 120 км. Пелопс все время был впереди. Но расстояние неумолимо сокращалось, ибо у Эномая были самые быстрые кони в Греции — подарок бога войны Ареса. Эномай почти догнал Пелопса, который, обернувшись увидел занесенное для удара копьё, но в это время колесница царя распалась. Эномай погиб. Пелопс же после свадьбы в память о своей победе решил устраивать каждые четыре года Олимпийский праздник и проводить соревнования. Считается, что это произошло в 884 г. до н.э.

Есть и третья (далеко не последняя) легенда возникновения Олимпийских игр. В то время древнегреческие города постоянно враждовали и воевали между собой. Царь Эллады Ифит после эпидемии чумы обратился к дельфийскому оракулу за предсказанием относительно дальнейших действий. Оракул ответил, что Ифит должен воздержаться от войн, укреплять связи с эллинскими городами и каждый год прибавлять к торжествам «Год радости». Так якобы возникла идея создания панэллинских торжеств и проведения Олимпийских игр. Поскольку Эллада враждовала главным образом со Спартой, находившейся примерно в 350 км, Ифит предложил спартанскому законодателю Ликургу совместно последовать этому совету.

Некоторые исследователи утверждают, что Олимпийские игры проводились в честь праздника урожая. Поэтому победители и награждались оливковой ветвью и венком. Время проведения Игр — август-сентябрь.

### **Олимпийские игры и другие Всегреческие соревнования**

Датой начала Олимпийских игр Древней Греции принято считать 776 год до н.э. Сроки проведения Олимпийских игр в Древней Греции не нарушались даже тогда, когда страна была втянута в большие внешние войны.

Известно, что у древних греков не было календаря. Ведя счет годам, греки непременно должны были установить какую-нибудь отправную точку отсчета — дату с которой они связывали начало исторического периода. В III в. до н. э. афинский историк Тимей ввел систему отсчета лет по «олимпиадам», т. е. ввел в историографию олимпийскую эру. Дата любого события определялась по его месту в четырехлетнем олимпийском цикле. Исходной точкой летоисчисления стал год проведения первых Олимпийских игр.

Среди удивительных достижений древнегреческой цивилизации, связанных с Олимпийскими играми, следует назвать эхеирию — традицию, запрещавшую всем городам-государствам вести войны в период проведения Игр. Период всеобщего перемирия в Элладе по предположениям длился около трех месяцев — время, необходимое для подготовки атлетов к Играм и участия в соревнованиях, путешествие в Олимпию и обратно.

Не следует переоценивать значение временного перемирия на период проведения Олимпийских игр. Во-первых, часто имели место, случаи нарушения перемирия, во-вторых, после окончания Игр войны возобновлялись.

На Олимпийских играх поэты воспевали Игры и их героев в стихах и гимнах, ораторы прославляли их в речах.

Олимпийские игры времен их расцвета были крупнейшими древнегреческими форумами, роль и значение которых далеко выходили за спортивные рамки. Часто они использовались в качестве арены для разнообразных политических акций. Здесь заключались важные политические договоры, устраивались акции политического протеста.

Были в древности и такие, кто возражал против спортивных игр. Некоторые философы критиковали односторонность физического воспитания, что по их мнению, наносило ущерб всестороннему развитию человеческой личности, особенно интеллектуальному. Врачи предостерегали молодых людей, говоря, что чрезмерные физические усилия могут стать причиной истощения и раннего ослабления организма, прежде всего юного.

Многие известные люди Древней Греции очень ревностно воспринимали славу атлетов.

Кроме Олимпийских игр в Древней Греции проводились и другие спортивные соревнования, которые, хотя и уступали по своей популярности олимпийским, однако являлись крупными событиями в жизни страны. Наиболее популярными из них, сведения о которых дошли до наших дней, были Немейские, Пифийские и Истмийские игры. Все эти соревнования носили общегреческий характер, в них принимали участие представители различных городов-государств.

Немейские игры, проводившиеся также как и Олимпийские, в честь бога Зевса, впервые были проведены в Немее более чем через 200 лет после начала Олимпийских — в 573 г. до н.э. После этого Игры поводились каждые два года — на второй год олимпийского четырехлетия — осенью, на четвертый — зимой. При раскопках в Немее обнаружены остатки фундаментальных спортивных сооружений — стадиона с трибунами для большого числа зрителей, фундаменты многочисленных постоянных дворов, трактиров, бань, плавательного бассейна.

В программе Немейских игр были различные виды спорта, однако наиболее популярными были бег, борьба, пентатлон. Победители по примеру Олимпийских игр награждались венками, однако венки делались не из ветвей маслин, а из плюща или сельдерея.

Организаторы Немейских игр неоднократно пытались добиться соблюдения во время соревнований всеобщего мира в Элладе. Однако, несмотря на то, что такой порядок был принят, мир многократно нарушался, особенно спартамцами.

Пифийские игры проводились в Дельфах в честь бога Аполлона. Существует миф, что Пифийские игры учредил Аполлон на том месте, где он убил грозного змея Пифона. Об особой связи Пифийских игр с культом Аполлона свидетельствует и то, что первоначально в программу Игр входили только мусические состязания — выступления музыкантов, певцов, танцоров, покровителем которых считался сам Аполлон. Историческая традиция гласит, что в 586 г. до н.э., после одной из войн между греческими городами в память о павших были впервые устроены вблизи Дельф состязания на колесницах, а с 582 г. до н.э. эти местные торжества

превратились в общегреческие. С 586 г. до н.э. начали отсчет четырехлетий — пифиад. Под влиянием спартанских обычаев участники соревнований выступали нагими. Наградой победителям служили яблоки, а впоследствии — венки из ветвей лаврового дерева.

Истмийские игры были организованы в честь Посейдона — владыки моря. Они проводились в сосновой роще на Истмийском перешейке с 581 г. до н.э. каждые два года, в первый и третий год каждой Олимпиады, весной. Программа состояла из выступлений флейтистов и кифаредов и спортивных состязаний: бега, борьбы, гонок на колесницах и скачек. Награждали победителей венком из сосновых веток. Коринф, близ которого проходили Истмийские игры, был богатым и влиятельным городом, поэтому Игры всегда справлялись пышно и привлекали множество народу. Как и олимпийских, победителей Истмийских игр воспевали поэты.

С 228 г. до н.э. в Играх стали принимать участие и римляне, и случалось, что во время Истмийских торжеств объявлялись во всеуслышанье важные решения римских властей. Так, в 196 г. до н.э., после 2-й Македонской войны, полководец Тит Квинтий Фламинин оповестил через глашатая о предоставлении автономии греческим городам, а в 67 г. н.э. по приказу императора Нерона была провозглашена свобода Греции и право всех жителей не платить в дальнейшем никаких государственных податей.

Кроме этих основных соревнований проводились различные местные Игры в честь общеэллинических или местных богов. Однако Олимпийские игры существенно превышали по престижности другие общегреческие соревнования. Сравнивая значение Олимпийских и Истмийских игр, отмечалось, что победитель Олимпийских игр получал 500 драхм, а Истмийских всего 100.

### **Организация и программа Древнегреческих Олимпийских игр**

На первых тринадцати Играх греки соревновались только в беге на один стадий, длина которого составляла 192,27. Этот вид бега более полувека был единственным состязанием на олимпийском празднике эллинов. Стартовали бегуны со специальных мраморных плит, в которых имелись углубления для пальцев ног.

На 14-й Олимпиаде (724 г. до н.э.) в программу вводится бег на два стадия (384,54 м). Начиная с 15-х Игр; вводится бег на длинные дистанции на которых составляет 8, а затем 10,12 и 24 стадия.

Программа Олимпийских игр 708 г. до н.э. пополнилась пентатлоном, состоявшим из прыжков, бега, метания диска, метания копья или дротика и борьбы. Прыгали греки в высоту и в длину, а также с гирями из олова. С 688 г. до н.э. в программу соревнований входил и кулачный бой, требующий особых навыков. И лишь восемь лет спустя появились состязания на колесницах, запряженных четверкой коней. В середине VII в. в программу соревнований был включен панкратион - борьба, в которой любые приемы разрешены. В 632 г. до н.э. к состязанием допустили и молодежь, организовав для нее соревнования по бегу и борьбе, а в дальнейшем и кулачные бои. В середине VI в. до н.э. стали практиковать и гонки воинов в полном вооружении, которое позднее ограничили только щитом.

Соревнования по плаванию в программы Олимпийских игр не включались. Однако среди греков были великолепные пловцы. Физическая подготовка атлетов включала в себя и плавание.

Кратко охарактеризуем основные виды состязаний, которые включались в программы Олимпийских игр.

Бег — один из самых древних видов состязаний. Для занятий бегом прежде всего отбирались юноши, которые занимались охотой или были пастухами, поскольку их образ жизни развивал качества, необходимые для бегунов. Однако разработанная система подготовки бегунов давала возможность заниматься этим видом спорта и другим юношам.

Занятия и соревнования проводились на специальной площадке определенной длины, измеряемой в стадиях, чтобы бегуны могли развить скорость, и достаточной ширины — для участия многих атлетов. Стадии (площадки) как правило, располагались на склонах гор (для лучшего просмотра соревнований) — в Олимпии и Дельфах или меж двух холмов. Линии старта и финиша отмечались бороздами или чем либо иным. Только позже (не ранее IV в. до н.э.), эти линии стали обозначать мраморными плитами и были постоянными.

Место каждого бегуна на старте определялось жеребьевкой. Глашатай приглашал атлетов на старт и по сигналу они начинали бег. По прямой пробегали один стадиий, после разворота бежали в обратном направлении, и так всю соревновательную дистанцию. Существовали различные виды забегов: на 1 стадиий, на 2 стадия, на 8—24 стадия, бег вооруженных атлетов на 2—4 стадия.

Метание диска являлось видом состязаний, которое не имело прямой связи с военной или трудовой практикой.

Метание диска требовало от соревнующихся силы, расчета, точности движений. В дальнейшем метание диска стало одним из видов пятиборья. Согласно историческим данным диск был сделан из камня (потом его изготавливали из свинца или сплавов) круглым и двояковыпуклым. Диски имели диаметр от 17 до 32 см, массу от 1,3 до 6,6 кг. Техника метания мало чем отличалась от современной.

Прыжки в длину, как и бег, были одним из простейших видов состязаний, которые напоминали человеку о значении умения преодолевать препятствия. Как вид пятиборья соревнования в прыжках развивались по двум направлениям: 1) с использованием отягощений (груза) массой от 1,0 до 4,6 кг (в зависимости от массы тела прыгающего), которые соревнующийся держал в руках во время прыжка; 2) с использованием музыкального сопровождения (труба), что обязывало атлета показать гармонию и ритмичность движений. Атлет прыгал в четырехугольную яму с песком, длина которой была 16 м. Перед передним краем ямы клали доску для отталкивания, от которой также и измеряли длину прыжка.

Борьба входила в пятиборье, а также была отдельным видом состязаний. Соревнования проводились по двум видам борьбы: 1) «стоя», когда победителем считался борец, положивший противника на песок три раза; 2) «нижняя борьба», которая велась до тех пор, пока противник не признавал себя побежденным.

Приемы борьбы получали свое название в зависимости от их применения. Падением считалось прикосновение любой частью тела (кроме ног) к песку. Если одновременно падали оба борца, то падение не засчитывалось. В борьбе запрещались удары и приемы ниже пояса.



Метание копья — вид состязаний, навыки в котором были непосредственно связаны с жизнью людей, особенно воинов и охотников. Обычно проводились состязания по двум видам метания копья: метание на расстояние и метание в цель. Метание копья на расстояние проводилось чаще и являлось одним из видов пятиборья. Копье было деревянным, длиной в рост человека, заостренным спереди, но более легким, чем копье воина. На него надевали железный наконечник, чтобы центр тяжести смещался на переднюю часть копья, что заметно влияло на скорость полета копья и точность попадания в цель. Для увеличения дальности полета копья использовали специальные приспособления.

Метали копье с определенного места после разбега. Результат засчитывался, если копье попадало в цель.

Пентатлон (пятиборье) — состязание, состоящее из пяти видов атлетики — прыжок, метание диска, метание копья, борьба (предполагают, что в такой последовательности и проводились соревнования). Однако неизвестно как в пятиборье определялся победитель. Различные догадки сводятся к следующему: для того чтобы стать победителем, необходимо было выиграть не менее чем в трех видах, обязательно включая борьбу.

Панкратион — древнегреческий вид спорта, сочетавший борьбу и кулачный бой. В панкратионе существовали определенные правила: атлеты перчаток не надевали, разрешалось использовать все приемы, применяемые отдельно как в Борьбе, так и в кулачном бое. Однако имелись и запреты: нельзя кусать и царапать соперника, наносить пальцами удары в глаза, нос и рот. Различали два вида панкратиона. Первый вид — поединок атлетов стоя, второй — допускал продолжение борьбы и при падении атлетов на землю. Этот вид наиболее часто включался в программы состязаний.

Кулачный бой (бокс). Первые сведения о нем как о виде состязания мы находим у Гомера. Считается, что основателем кулачного боя и его покровителем являлся Апполон.

Техника ведения боя была следующей. Перед боем атлеты наматывали на руки кожаные ленты для фиксации лучезапястных суставов и пальцев. Ими пользовались до V в. до н.э. В IV в. до н.э. появилась «перчатка», представляющая собой заранее свернутые ленты по форме кисти руки. Во времена Римской империи (II в. до н.э.) конструкция перчатки была изменена. Ее укрепляли железом и свинцом. В зависимости от того, какими перчатками пользовались атлеты, менялась техника и стиль боя. Так, мягкие перчатки требовали гибкости, ловкости, хорошей техники; при использовании утяжеленных перчаток основное внимание уделялось защите и силе ударов.

В отличие от современного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Атлеты дрались до тех пор, пока один из них не терял сознание или не признавал своего поражения, подняв один или два пальца. Иногда судья мог назначить кратковременный отдых. Если судья сомневался в определении победителя, то он принимал решение, согласно которому наносилась серия ударов по неподвижно стоящему противнику. Очередность нанесения ударов определялась жеребьевкой. Боксер, выдержавший удары, становился победителем. Довольно часто состязания заканчивались трагически.

Правилами бокса запрещалось применять приемы борьбы, наносить удары ниже пояса, использовать перчатки, изготовленные из свиной кожи (более грубой), а также кусками толстой кожи (амфотидес) предохранять голову боксера от ударов во время соревнований (прототип нынешних боксерских шлемов). Во время тренировок такие средства защиты применять разрешалось.

Конные состязания проводились на ипподроме — ровной, довольно широкой открытой площадке, ограниченной столбами, указывающими место старта, финиша и разворота колесниц.

Стрельба из лука. Как оружие лук мало ценился древними греками, и только с IV в. до н.э. стрельба из лука начала приобретать все большую популярность. Этому способствовали и регулярно проводимые показательные выступления воинов. В дальнейшем стрельбу из лука включали в систему физической и военной подготовки юношей.

Фехтование. В отличие от современного фехтования в Древней Греции применялись тяжелые виды оружия: копье, спада (короткий меч) и др. Поэтому во время выступления атлеты были вынуждены для защиты от ударов облачаться в специальную форму — шлем, панцирь и латы. Применялись также щиты различной формы (круглые, прямоугольные).

Состязания факельщиков. В церемонии открытия соревнований принимали участие атлеты, несущие зажженные факелы. Объединенные в группы, они должны были пробежать расстояние от 800 до 2500 м пламени. Победителем считалась та группа, которая первая зажжет огонь у алтаря Бога. Иногда участники такие состязания проводили верхом на лошадях.

Гимнастика и подвижные игры. В Древней Греции гимнастикой называлась система различных упражнений, целью которых было физическое развитие и подготовка человека к всевозможным видам деятельности. В системе этих упражнений очень часто использовали мяч, который изготавливали из ткани и кожи. Так появились подвижные игры, завоевавшие популярность у греков.

Плавание. Для плавательной подготовки использовались специально построенные прямоугольные ванны, наполненные водой. Способ передвижения соревнующихся в воде не был ограничен какими-либо правилами.

Большой популярностью у древних греков пользовались соревнования в «скорости лодок» (гребля). Известно, что до начала I в. до н.э. в состязаниях принимали участие крупные лодки (галеры) с большим количеством гребцов. В дальнейшем использовались меньшие лодки, куда один за другим садились от 3 до 8 гребцов. Наибольшее распространение гребля, как вид состязаний получила в Афинах.

Игры первых 24 Олимпиад (684—116 г. до н.э.) включали 6 видов соревнований и проводились в течение одного дня. Начиная с Игр 25-й Олимпиады, в программу которых были включены соревнования на колесницах, состязания уже стали проводить в течение двух дней. Когда программа Олимпийских игр расширилась и к соревнованиям допустили молодежь, все торжества и состязания были распределены по трем дням. Постепенно количество видов состязаний было доведено до 20 (468 г. до н.э.), а их продолжительность до 5 дней.

Программа Олимпийских игр не являлась стабильной и в различные периоды истории олимпийского движения в Древней Греции изменялись не только количество

и виды состязаний, но и последовательность их распределения по дням. Однако общая схема проведения олимпийских соревнований оставалась постоянной.

За несколько месяцев до начала Игр специальные послы — спондофоры извещали правителей древнегреческих государств и областей о времени проведения очередной Олимпиады и объявляли период всеобщего мира в Элладе. Участники будущих состязаний и их тренеры приезжали на месяц раньше для ознакомления с местностью и продолжения подготовки. Проведение Игр в Олимпии благоприятно влияло на ее экономический и культурный расцвет (появлялись новые торговые заведения, гостиницы, приезжие из многих уголков Древней Греции широко обменивались культурными и спортивными достижениями).

### Список использованной литературы

1. Выдрин В. Введение в специальность: уч. пособ. для ин-ов физ. культ. / В. Выдрин. – М.: Физкультура и спорта, 1980. - С.12.
2. Коробков А. Международный совет спорта и физического воспитания – в действии / А. Коробков // Спорт за рубежом. – 1970. – № 21. – С. 13.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982.
4. Кун Н.А. Легенды и мифы Древней Греции. – М.: Просвещение, 1975.
5. Лисицын Б. К вопросу о понятии «спорт» / Б. Лисицын // Теория и практика ФК. – 1974. – № 2. – С. 62.
6. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки / С. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С.5.
7. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]; под общ.ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.1. – 736 с.: ил. – Библиогр. - С. 730-735.
8. Пономарев Н. Феномен игры и спорт / Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 8. – С.6.
9. Профессиональный спорт: уч-к под общей ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. – К., Олимпийская литература; 2000. – С. 5-19; 98-101,77-82.
10. Платонов В.И. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / В.И. Платонов, С.И. Гуськов. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 1 - С. 20-75.
11. Соколов Г.И. Олимпия / Г.И. Соколов. – М.: Искусство, 1980.
12. Шанин Ю.В. Герои античных стадионов / Ю.В. Шанин. – М.: ФИС, 1979.

**СИДОРОВА В.В.**

к.физ.восп, доцент

доцент кафедры теории и методики

физической культуры

*Государственная образовательная организация*

*высшего профессионального образования*

*«Донецкий институт физической культуры и спорта»*

г.Донецк, Донецкая Народная Республика

## **СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА**

### **Возникновение и состояние современного спорта**

Спорт возник на заре нашей цивилизации. Элементарные формы спорта в виде состязательных упражнений существовали уже в первобытном обществе.

В рабовладельческом обществе максимального развития спорт достиг в Древней Греции. Об этом свидетельствуют следующие факты.

1. Именно в Древней Греции возникли и получили большую популярность спортивные состязания и спортивные игры. Спортивных игр тогда было много – немейские, пифийские, истмийские, дельфийские, но самыми популярными были Олимпийские игры, которые превратились в явление общекультурного масштаба. Впервые они собрали спортсменов и зрителей в VIII веке до нашей эры – в 776 году и просуществовали почти 1200 лет – до 394 года нашей эры, когда римский император Феодосий запретил их, назвав языческими.
2. Знакомство с элементами спорта у граждан Древней Греции начиналось с самого детства. В гимназиях и палестрах они обучались не только грамоте, поэзии, музыке и рисованию, но и занимались физическими упражнениями, участвовали в гимнастических состязаниях. Соревновательность – главный принцип общественной жизни Древней Греции. Для греков целью агонального (состязательного) воспитания было благо государственного общества. Каждый афинянин должен был настолько развить соревнованием свое «Я», чтобы он мог приносить обществу наибольшую пользу и наименьший вред. Идеалом, к которому стремилась вся система воспитания, была «калогатия» — соединение в одном лице нравственного и физического совершенства.
3. В этот период начинают разрабатываться принципы и методы спортивной подготовки. Античные греки понимали, что чем труднее условия тренировки, тем сильнее, быстрее и выносливее станет спортсмен. Согласно историческим и археологическим данным уже тогда бегуны тренировались на дорожках, покрытых толстым слоем песка. Боксеры включали в свои тренировки упражнения с подвешенным мешком («грушей»), набитым песком; боксировали с тенью.

Однако затем вся спортивная культура, которую греки создавали и развивали много веков, практически была забыта. Произошло нечто необъяснимое — человек потерял спорт в том виде, в котором он существовал в структуре античной культуры. Сохранились только народные праздники, в которых игры с элементами спортивных соревнований были как бы деталью, дополнением к празднику, как, впрочем, и турниры средневековых рыцарей. Из спорта исчез элемент состязаний, спорт стал приятным досугом, забавой, удовольствием и развлечением.

До конца XVIII века спорт рассматривался главным образом как времяпровождение, развлечение. Спорт в современном его понимании получил распространение во всем мире только в течение XIX и первых двух десятилетий XX вв. Закономерно возникает вопрос: что имеют в виду, когда говорят — «спорт в современном его понимании»? Это прежде всего:

1. Появление спортивных клубов, организаций, союзов, обществ, которые бы управляли спортивным движением. К примеру, в 1867 г. в Лондоне впервые был основан атлетический клуб.
2. Возникновение международных федераций по видам спорта. В 1881 г. была образована Международная федерация гимнастики (ФИЖ), в 1892 г. — Международная федерация гребли (ФИСА), в 1908 г. — Международная любительская федерация плавания (ФИНА) и т.д.
3. Унификация правил проведения соревнований, размеров спортивных площадок, спортивного оборудования, инвентаря и техники движений. Например, в этот период в боксе получили распространение и официальное признание специальные мягкие кожаные перчатки и обнесенный канатами ринг. В 1882 г. были изменены «лондонские правила» — запретили «подножку» и удары головой, была также определена продолжительность раундов. Легкоатлеты стали проводить соревнования на гаревой дорожке.
4. Разработка методики тренировки, появление квалифицированных тренеров.
5. Возникновение системы соревнований мирового уровня — неофициальных и официальных чемпионатов мира и Европы. С 1877 г. Уимблдонское первенство Англии по теннису становится международным, в 1896 г. состоялись первые Олимпийские игры в Афинах, в 1899 г. стали проводить первенство Европы по плаванию.
6. Стремление выявить и сравнить уровень способностей людей в различных видах спортивной деятельности и зафиксировать лучшие спортивные достижения в мире, Европе, стране, т.е. возникновение рекордного направления в спорте. В 1897 г. зарегистрирован мировой рекорд в беге на 100 м, в 1908 г. — первые официальные мировые рекорды в плавании.

В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы и правилами соревнований. Наиболее распространенные виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

## Характеристика понятия «Спорт»

Термин «физическая культура» очень часто сочетается с термином «спорт», когда говорят «физическая культура и спорт». Спорт в большей части входит в состав физической культуры, а именно в той части, которая включает большинство современных видов спорта, являющихся высокоактивными видами двигательной деятельности, приводящей при определенных условиях к выдающимся показателям физического совершенства индивида. Но спорт в целом не поглощается понятием «физическая культура». Не поглощается уже потому, что спорт включает, кроме двигательно-активных видов спорта, и ряд видов спорта совсем иного типа, которые непосредственно не сопряжены с повышенной двигательной активностью (например, шахматный спорт и другие виды спорта, в состязаниях по которым доминирует абстрактно-логическое противоборство соперников). Причем число последних довольно стремительно возрастает. Это значит, что понятия «физическая культура» и «спорт» соотносятся друг с другом в соотношении, известном в логике как отношения частичного совпадения.

Нужно учесть в связи с этим, что спорт на уровне высших достижений приобретает характер экспериментальной деятельности, в ходе развертывания которой спортсмен продвигается по новым, неизведанным путям к высотам человеческих возможностей, путям, не свободным от риска, в том числе риска травм и функциональных нарушений. И хотя научно-методическое и медицинское обеспечение спортивной деятельности стремится нивелировать этот риск, полностью устранить его практически не удастся. Для основных же видов физкультурной деятельности такой риск неприемлем. Чтобы яснее стали представления о спорте, обратимся к отображающим его определениям.

Термин «спорт» не однозначен. Первоначально он означал нечто вроде забав и развлечений, сочетаемых с отдыхом и включавших элементы состязания. Постепенно под мощным воздействием возрождения олимпийских игр и развития других упорядоченных форм состязательной деятельности понятие «спорт» приобретало строгую определенность. Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Исходя из сказанного выше, спорт в узком понимании можно определить, как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Сформулированное *узкое понимание спорта* как собственно соревновательной деятельности не исчерпывает, разумеется, всей его сути и черт как многогранного социального феномена, включенного в разветвленную систему межличностных, межколлективных и глобальных межчеловеческих отношений. Полнее его отображает расширенное понятие.

*В широком смысле понятие «спорт»* охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические

межчеловеческие отношения, возникающие на основе этой деятельности. Но и такое, расширенное понимание спорта, естественно, не исчерпывает всего богатства его конкретных проявлений в обществе. Его значимость и распространенность в современном мире поистине незаурядны.

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

Спортивная деятельность характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижение максимального результата невозможно без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта в стране. Причем деятельность этих людей определяется социальными и экономическими условиями жизни общества.

Учитывая сказанное, спортивная деятельность - это упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Собственно-соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования — важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в видах спорта.

### **Функции спорта**

**Соревновательная функция** обеспечивает выявление победителей среди спортсменов и команд, ранжирование мест участников, определение уровня спортивной подготовленности, разработку системы подготовки спортсменов к соревнованиям, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях, достижение высокого для конкретного спортсмена спортивного результата. Фиксируемые в спорте рекорды и достижения приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных возможностей человека.

**Воспитательная функция** обеспечивает наряду с повышением эффективности соревновательной деятельности спортсменов всестороннее воспитание социально активной личности, формирует мировоззрение, характер, волевою сферу

занимающихся. Спорт предоставляет большие возможности не только для физического и психического совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Спорт включен в систему образования в общеобразовательных школах, образовательных учреждений среднего профессионального образования, высшего профессионального образования и, благодаря профессионально – прикладной направленности спорт является важным компонентом в трудовой и военной деятельности.

**Функция повышения двигательной активности** способствует подготовке к различным видам общественной деятельности, всестороннему развитию человека, совершенствует физические и психические способности, расширяет арсенал жизненно важных двигательных умений и навыков, способствует подготовке молодежи к будущей профессиональной деятельности.

**Оздоровительная функция** направлена на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических взглядов в области физической активности. Оздоровительная функция положительно влияет на состояние и функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм очень велико. Спорт является источником положительных эмоций, снимает умственную усталость, защищает от неблагоприятных последствий научно – технического прогресса.

**Познавательная функция** предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях.

**Зрелищная функция** раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством (фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду и т. д.). Также спорт удовлетворяет стремление общества посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления, способствует вовлечению людей в спортивные зрелища, прививает интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропагандирует здоровый образ жизни.

**Экономическая функция** заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри Республики и установления внешнеэкономических связей. Во многих странах источниками средств служат доходы от спортивных лотерей, проведения спортивных мероприятий, издательской, научной деятельности, эксплуатации спортивных сооружений, предоставления оздоровительных услуг.

### **Основные направления в развитии спортивного движения**

Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям:

1. Общедоступный спорт (массовый).
2. Спорт высших достижений.



**Общедоступный спорт** включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиций).

Основу общедоступного спорта составляет *школьно-студенческий спорт*, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также *профессионально-прикладной спорт* как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

*Физкультурно-кондиционный спорт* служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и *оздоровительно-рекреативный спорт* как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

**Спорт высших достижений** — деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений. Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений:

- любительский спорт;
- профессиональный спорт.

*Любительский спорт* в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть

себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Профессиональный спорт - часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату от работодателя.

В современный период своего развития спорт высших достижений все заметнее *профессионализируется*. Это значит, что у определенной части спортсменов, начинающих с так называемого любительского спорта, спортивная деятельность при соответствующих условиях занимает более или менее протяженное время жизненного пути. Спорт занимает основное место в их образе жизни и становится главной сферой приложения их деятельностных сил и вместе с тем, основным источником жизненного благополучия, то есть приобретает характер *профессиональной деятельности*.

Современный профессионализованный спорт не однороден. В нем надо различать:

- *профессионально-коммерческий спорт*, который сформировался как отрасль бизнеса. Во многом он развивается по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища;
- не сводящийся к бизнесу профессионализованный спорт подлинно высших достижений, который условно (до появления лучшего термина) можно назвать "*профессионально-супердостиженческим*" *спортом*. Однако в нём так же допускается существование коммерческих проявлений.

Спортсменов-профессионалов можно разделить на три группы.

К *первой группе* следует отнести спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко *второй группе* следует отнести спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача — успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению.

К *третьей группе* следует отнести спортсменов-ветеранов. Эти спортсмены, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков (яркий пример - фигурное катание на коньках).

Промежуточное положение в спортивном движении между общедоступным (массовым) спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

## Виды спорта

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы и правилами соревнований. Наиболее распространенные виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по разным признакам. Одна из самых распространенных классификаций - по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности:

*1-я группа* — виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта;

*2-я группа* — виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

*3-я группа* — виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс);

*4-я группа* — виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомобили и др.);

*5-я группа* — виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.);

*6-я группа* — многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

## Система подготовки спортсменов

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если существует хорошо отлаженная система подготовки спортсмена.

*В специальной научно-методической литературе различные авторы несколько по-разному дают определение этому достаточно сложному процессу. Обобщение и осмысление их позволяют определить систему спортивной подготовки как длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию, в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям*

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:

- систему отбора и спортивной ориентации;
- спортивную тренировку;
- систему соревнований;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Для современного спорта характерны стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимо подчас 8-10 лет напряжённых занятий. Поэтому очень важно своевременно выявить спортивные способности у детей для обнаружения действительно талантливых в двигательном отношении детей.

Проблема подготовки полноценных спортивных резервов затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического, научного характера. Начинается этот процесс со спортивного отбора или ориентации.

**Спортивный отбор** - это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определённом виде спорта или в группе видов спорта.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора. В этом принципиальное отличие отбора от ориентации. Дело в том, что при *отборе подбирают детей, наиболее соответствующих требованиям определённого вида спорта*, а при ориентации - подбирается вид спорта, наилучшим способом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребёнка.

Можно даже сказать, что ориентация более гуманна, в ней решается вопрос "**спорт для человека**", а не "**человек для спорта**". Хотя на практике чаще используют отбор, а не ориентацию. Ведь технология осуществления ориентации намного сложнее, чем отбора. При ориентации необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать в конечном итоге один, наиболее подходящий конкретному человеку. При этом усложняется процедура тестирования (большое количество тестов) и анализ полученных данных. При отборе же мы имеем дело с одним видом спорта. А по большинству видов спорта уже разработаны батареи тестов для отбора.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

С развитием спорта и ростом спортивных достижений актуализируется значение факторов, повышающих эффективность функционирования как системы тренировки, так и системы соревнований.

Специалисты в области теории спорта считают, что к таким факторам следует отнести, прежде всего, качественную физкультурно-спортивную ориентацию и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социально-экономические условия, финансирование, организационно - управленческие структуры и механизмы и т.д.

### **Список использованной литературы**

1. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учеб. пособ. / В.М. Гелецкий. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2008. - 343 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 317с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. – 421 с.
5. Якушев В.П. Теория спорта: Курс лекций / В.П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П.М. Машерова", 2005. – 129 с.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

**В редакцию предоставляется текст статьи следующего формата:**

- расширение \*.doc или \*.docx;
- поля страницы со всех сторон – 20 мм;
- ориентация текста – книжная;
- шрифт — Times New Roman;
- размер букв (кегель) – 14;
- абзацный отступ – 1,25;
- межстрочный интервал – 1,5.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 10-12 страниц формата А 4.

### ***Порядок расположения текста статьи:***

- фамилия, имя, отчество автора (полностью), большими буквами – в крайнем правом углу;
- место работы или учебы (жирным курсивом, маленькие буквы) – в крайнем правом углу, под именем автора;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 2 строки после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список использованной литературы;
- рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

### ***Информация об авторе.***

Вместе со статьей, в редакцию подается информация об авторе:

- фамилия, имя, отчество на русском и английском языке;
- ученая степень и звание;
- место работы;
- город, страна
- электронный адрес;
- мобильный телефон.

**Аннотация и ключевые слова** подаются на двух языках: русском и английском.

### **Структура аннотации:**

- фамилия, имя, отчество автора полностью. Жирный шрифт;
- наименование статьи. Жирный шрифт;
- текст аннотации – до 10 строк. В аннотации следует указать: актуальность статьи, основную информацию по организации исследований, результаты исследований.

**Ключевые слова** – до 10 слов.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Научно-методический журнал**

**2 (6) /2019**

**Адрес редакции:**

Донецкая Народная Республика  
г. Донецк-48,  
ул. Байдукова 80  
Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»

**Технический редактор – Деминский А.С.**

E-mail: [f-sportnauka@mail.ru](mailto:f-sportnauka@mail.ru)

<http://f-sportnauka.ru>